



Egy nyerő startégia a fogyáshoz !

Az évnek ebben az időszakában, a sajtó előszeretettel publikál fogyás-sal kapcsolatos cikkeket: „fogyjunk nyár előtt”, „legyél csúcsformában a vakációra”, „álomtest 4 hét alatt”. Ez a téma már igen lerágott csontnak tűnik és sokszor az eredmény is csalódáshoz vezet. Mivel a felkínált stratégiák igen eltérőek, általában alkalmazhatatlannak bizonyulnak. Ugyanis attól még, hogy valaki koplal és teljesen kiiktat bizonyos kategóriájú élelmiszereket étrendjéből, attól még nem fogja elérni a kívánt eredményt. Sőt, annyi bizonyos, hogy az előbbieket alkalmazva sikerül majd leadnia néhány kg-ot, de az elégedettség csak átmeneti, mivel a kilók ugyanolyan hamar vissza is jönnek.

Ahhoz, hogy megszabadulj a fölösleges kilóktól úgy, hogy megőrizd a dinamizmusod, az egyensúlyra kell fektetnie a hangsúlyt.

A fogyás egyáltalán nem egyenlő a szenvedéssel és nélkülözéssel. Egyszer és mindenkorra el kell felejtetni azt a tévhitet miszerint a fogyás csak drasztikus kalória megvonással érhető el. Léteznek olyan módszerek, amelyekkel könnyedén és jókedvűen szerezheted vissza formás alakjod. A cél egyértelmű: a lerakódott zsírpárnák felszámolása, az újra felhalmozás elkerülése és a kalória felhasználás növelése. Mindehhez a kiegyensúlyozott táplálkozás, a táplálékiegészítés és a fizikai aktivitás elengedhetetlen.

Tűzzél ki egy célt és kövesd azt

Mindenek előtt, mielőtt bármit is csinálnál, ki kell tűznöd egy konkrét célt. Adjál magadnak néhány percet, gondolkozz és írd le mit kívánsz és képzel el, hogy az eredmény garantált. Pl.: meg szeretnél szabadulni a cellulitistól, vagy szeretnéd újra felvenni egy régi kedvenc nadrágodat, hogy visszanyerd alakjod és életerődöt, vagy , hogy egyáltalán jól érezd magad a bőrödben. De semmi esetre se gondold azt, hogy ez lehetetlen, és erre képtelen vagy. Szánj rá egy kis időt, hogy összeírd, mindazt amin, szeretnél változtatni , majd foglald össze, ez a módszer igen hatásos, habár gyermektegnak tűnhet. Ha ezen az első lépcsőfokon túl van fogalmazd meg pontosan mit szeretnél és mennyi időn belül. Pl.: ahhoz, hogy visszanyerjem jó kondícióm és tónusos alakomat, 5kg-

ot szeretnék leadni 5 hét alatt. Ne tűzz ki magadnak olyan célt, amit 3 év alatt szeretnél elérni, ez egy túl távoli időpont ahhoz, hogy motiváló legyen. Ne legyél túlságosan elbizakodott sem, hogy leakarj adni 20 kg-ot 1 hónap alatt, ez egyenlő lenne a biztos kudarccal. Tartsd a fejedben azt, hogy több kg zsírt leadni 1 hét alatt, fiziológiailag lehetetlen. Ha ez mégis megtörténne , nemhogy zsírt de soványizmokat is veszítesz, ami bizony következményekkel járhat. Ennek ellenére, akik több 10 kg feleslegtől szenvednek előfordul, hogy több súlytól szabadulnak meg az átlagnál az első hetekben, ami annak tudható be, hogy amikor

azokat a mozgásformákat, melyeket szívesen csinálnál és amelyekkel megvalósíthatod elképzeléseidet. A fejlődést még ma el kell kezdeni, ehhez először is, jegyezd fel azokat a rossz szokásaidat, melyek gátolhatnak a fejlődésében. Pl.: az étkezések közötti nasolás, a cukros, zsíros gyorsételek fogyasztása. Magyarul írd össze azokat a legfőbb hátráltató tényezőket melyek akadályoznak célod elérésében. És helyettük alkalmazz olyan jó szokásokat melyektől közérzeted is teljesen kicserélődik. Látod, mindez ennyire egyszerű: megállapítasz egy szükségletet és akadályokat, amelyek eltérítenek tőle. Ideális lenne naplót vezetned, hogy tisztában

A helyes táplálkozás, a minőségi kiegészítők és a fizikai aktivitás elengedhetetlen a súlycsökkenéshez

a felesleges folyadék raktárok kiürülnek a szervezet visszanyeri azt az egyensúlyt amit korábban elveszített. Összefoglalva tűzz ki egy konkrét célt, kösd határidőkhöz, legyenek ambícióid, de megvalósíthatók. Utána jegyezd föl, a legfontosabb motiváló okokat: pl.: fogyni akarok, mert szebbnek szeretném érezni magam, nem szeretnék kifulladás közben vagy csak szimplán jól szeretném érezni magam, szóval ha rávilágítasz arra, hogy miért érezd annak szükségét, hogy lefogyjál, akkor leszel igazán motivált. Ha mindez megvan már sokkal könnyebb meghatározni, hogy hogyan tovább. Ezt alkalmazva programozhatod be az agyadat arra, hogy a kítűzött úton haladjál. Minél inkább bizonyosságként tekintesz sikeredre, annál inkább biztosítod a cél elérését. De ha ezzel szemben nem bízol önmagadban, légvárakat építesz és csak a program betartásának nehézségein morfondírozva töröd a fejed azon, hogy egyáltalán minek ez a herce-hurca, úgy az eredmény garantáltan kudarccal lesz. Amikor céljaidat papírra veted, már csak meg kell határoznod

legyél, a már elért eredményeiddel, hogy ellenőrizhetsd azokat, tehát, hogy nyomon követhetsd, fejlődésed és annak mértékét.

Tanulj meg helyesen étkezni



Model: Brandy Hall

Bár látszólag ezeknek a koplaló diétáknak a hatása rendületlennek tűnnek, attól még hosszútávon egyáltalán nem kifizetődőek. Csakugyan amikor, testünk figyel egy jelentősebb kalória deficitre, néhány nap alatt alkalmazkodik, korlátozza energia ki-fejtésünket, mégpedig úgy, hogy leállítja soványizmaink egy részének működését. Az izomszövetek metabolikusan nagyon aktívak: karbantartásukhoz nélkülözhetetlen a kalóriák nagy része, amit nap mint nap elégetünk. Tehát a kevés izomzat jelzi, hogy van még bőven felhasználható kalóriánk. Ezzel együtt a szervezet működése is megváltozik, hiszen még több kalóriát fog elraktározni, mivel hirtelen fosztjuk meg a megszokott adagtól. 1-2 hét gyors fejlődés után, a súlycsökkenés brutálisan leáll, akár véglegesen is. Végül zsírcsökkenés helyett, lelassult metabolizmust, sejtleépülést és zsírlerakódást kapunk cserébe. Ezenfelül a megvonás ideje alatt, gyakran érzed fáradtnak, ingerlékenynek, de testileg és szellemileg egyaránt gyengének magad. Néhány nap is elég ahhoz, hogy szervezeted riadót fújjon, mindent latba vetve, annak érdekében, hogy meggyőződn téged, hogy vesd rá magad bármilyen útdaba kerülő táplálékra. A koplalás elfojthatatlan kívánalmakat és leküzdhetetlen étvágyat von maga után, ami kudarcodnak előfutára lehet. És ha még akkor észbe kapsz, és felállítasz magadnak egy gazdag étrendet, már túl késő lesz, hiszen addigra már metabolizmusod is nagyon lecsökkent és hirtelen halmozni kezded a kilókat. Nemcsak visszaseded a már leadott kg-kat, hanem még fel is szedsz 1-2-őt pluszban. Ez a nevezetes jojo effektus klasszikus esete. Magyarul, úgy érheted el a kívánt eredményt, ha a megfelelő időben biztosítod szervezetednek a megfelelő minőségű és mennyiségű táplálékot. Az általunk kínált program segítségével, nemhogy éhes nem leszel, de gyorsan és könnyedén érheedi el a célodat.

1.) A bevitt kalóriák megfelelő szétosztása:

A 3 főétkezésnél gyakorta előfordul, hogy hirtelen túl sokat eszünk, ezzel túl terhelve szervezetünket. Ugyanis a szervezetünk nem képes megemészteni ekkora mennyiségű tápanyagot, ráadásul a klasszikus étkezések között, általában túl sok időt hagyunk ki, mely fehérje hiányt von maga után, amit ezután a szervezetünk az izomsejtek leépítéséből pótol. És ekkor jön ránk a nassolás napközben és napvégén. Hogy ezt elkerüljük naponta 5x kell étkeznünk. Szervezetünknek



Model: Brandy Hall

Brandy Hall rendszeresen edz, kiegyensúlyozottan táplálkozik. Az Adixinie, és a Biofixanol segítségével, hatékonyabban küzd a zsír ellen, aminek köszönhetően egy csinos külalapot tudott elérni.

biztosítani kell az általa megkívánt kalória mennyiséget, napi 5x-i étkezéssel, ami annyit jelent, hogy 3-4 óránként kell étkeznünk. Ebben a kérdésben minden táplálkozási szakértő egyhangúan egyetért. Természetesen napjainkban nem lehet naponta 5x ételkészítéssel foglalkozni, ebben az esetben a táplálék kiegészítők biztosítják a megoldást (NutriStatine és PhytoPro), amelyek könnyen lehetővé teszik a legfontosabb tápanyagok bevitelét, ezáltal javíthatod táplálkozássod minőségét, biztosítva ezzel fizikai kon-

Az első és legfontosabb a megfelelő táplálékok megválasztása. Fehérjék, összetett szénhidrátok, zöldségek, jó lipidek. El kell kerülni az alkoholt, rossz zsírokat, és az egyszerű cukrokat. A fehérjéknek életbevágó jelentőségük van, hiszen ez építi fel a sejteket, továbbá megőrzi az izomrostokat, serkenti a zsírcsökkenést. Ha megvonod magadtól, tested elkezd leépíteni a szöveteket és lelassul a metabolizmusod. A szénhidrátok biztosítják szervezetünk energiaforrását. Az

A megfelelő táplálékok kiválasztása és a kalória bevitel arányos csökkentése lényegi tényezője a sikeres táplálkozásnak.

díciód fejlődését. Tehát táplálkozzál minél színesebben, 3-4 óránként, különben meg nő éhségérzeted és lelassul metabolizmusod ritmusa. Ezenfelül tűzz ki magadnak egy olyan napot, amikor azt ehetsz amit szeretsz. Ennek elsősorban pszichológiai oka van, hiszen egész évben úrrá kell lennie táplálkozásod felett. Képzeld el, hogy egy nap, azt mondd magadnak, hogy „igen máttól és az elkövetkezendő 10 évben nem eszek több pizzát, csokit, sütitet, ami azért valljuk be, elég valószerűtlenül hangzik. Ezért biztosítanod kell magadnak egy szabadnapot, pl. vasárnap azt eszel amit akarsz, ez erő ad, hogy kitarssál a hét többi napján. Ez elengedhetetlen a siker érdekében. Így a metabolizmusod sem fog lelassulni, és energia felhasználásod is egész héten szinten tartod.

2.) A megfelelő táplálékok kiválasztása:

egyszerű cukrokat viszont kerülni kell mert fokozzák a zsírokat lerakódását. Az összetett szénhidrátokat sokkal gyorsabban lehet megemészteni, energiát szabadít fel, tehát nélkülözhetetlen a fogyáshoz. A zöldségek köztudottan ásványanyagokban, vitaminokban, rostokban gazdagok, sőt gyakran antioxidánsokban is bővelkednek. A következő oldalon feltüntetett ételismiszer táblázatot ne habozd kibővíteni kedvenc zöldségeddel. A jó lipidek, melyeket a húsookban és a sült ételekben találunk, szintén elengedhetetlenek, a szervezet optimális működéséhez, ezen kívül, fontos szerepet tölt be a sejt-hártya és a különböző testi funkciók tevékenységében. Az lényeges zsírsavakat megtalálod a zöld zöldségekben, halakban, dióban, oliva,-és lenolajban. A víz is lényegi tényezője a diétának. Mindannyian tisztában vagyunk azzal, milyen fontos szerepe van életünkben, de sokszor elfelejtjük mekkora jelentősége



EGYENSÚLY ÉS JÓ KÖZÉRZET A HETI PÉLDA MENÜVEL !

NAPI TÁPANYAG BEVITEL. 1 HETI PÉLDA

1 PÉLDA AJÁNLAT: A NUTRISTATINE MINT AZ EGYIK FŐÉTKEZÉS HELYETTESÍTŐJEKÉNT, ÉS MINT TÍZÓRAI ÉS UZSONNA HELYETTESÍTŐJEKÉNT.

| | | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|-------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| 07h00 | 2 adag fehérje | túró | túró | túró | túró | túró | túró | S |
| | 1 adag szénhidrát | eper | barna kenyér | müzli | körte | barna kenyér | alma | |
| | Adixine | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | |
| | Víz | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | |
| 10h00 | 1 adag fehérje | tízórai | túró | tízórai | túró | tízórai | túró | Z |
| | 1 adag szénhidrát | NutriStatine* | gyümölcs | NutriStatine * | gyümölcs | NutriStatine * | gyümölcs | A |
| 13h00 | 1 adag fehérje | ebéd | ebéd | sonka | ebéd | hal | ebéd | B |
| | 1 adag zöldség | helyett | helyett | karfiol | helyett | zöld saláta | helyett | A |
| | 1 adag szénhidrát | NutriStatine** | NutriStatine ** | alma | NutriStatine ** | pároltkrumpli | NutriStatine ** | D |
| | Adixine | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | |
| | Víz | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | |
| 16h00 | 1 adag fehérje | túró | uzsonna | túró | uzsonna | túró | uzsonna | N |
| | 1 adag szénhidrát | gyümölcs | NutriStatine * | gyümölcs | NutriStatine * | gyümölcs | NutriStatine * | A |
| 20h00 | 1 adag fehérje | tojás omlett | pulyka hús | vacsora | tojás fehérje | vacsora | thon hal | P |
| | 1 adag zöldség | gomba | reszelt répa | helyett | spenót | helyett | paradicsom | |
| | 1 adag szénhidrát | körte | szőlő | NutriStatine ** | barack | NutriStatine ** | kukorica | |
| | Víz | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | |

2 PÉLDA AJÁNLAT: A NUTRISTATINE MINT TÍZÓRAI ÉS UZSONNA HELYETTESÍTŐJEKÉNT

| | | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|-------|-------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| 07h00 | 2 adag fehérje | túró | túró | túró | túró | túró | túró | S |
| | 1 adag szénhidrát | eper | barna kenyér | müzli | körte | barna kenyér | alma | |
| | Adixine | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | |
| | Víz | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | |
| 10h00 | 1 adag fehérje | tízórai | tízórai | tízórai | tízórai | tízórai | tízórai | Z |
| | 1 adag szénhidrát | NutriStatine* | NutriStatine* | NutriStatine * | NutriStatine* | NutriStatine * | NutriStatine* | A |
| 13h00 | 1 adag fehérje | csirkehús | lazac | jambon | tőkehal | hal | tojás fehérje | B |
| | 1 adag zöldség | broccoli | spenót | karfiol | párolt krumli | zöld saláta | gomba | A |
| | 1 adag szénhidrát | barna rizs | complet rizs | alma | körte | párolt krumpli | alma | D |
| | Adixine | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | 2 kapszula | |
| | Víz | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | |
| 16h00 | 1 adag fehérje | uzsonna | uzsonna | uzsonna | uzsonna | uzsonna | uzsonna | N |
| | 1 adag szénhidrát | NutriStatine* | NutriStatine * | NutriStatine* | NutriStatine * | NutriStatine* | NutriStatine * | A |
| 20h00 | 1 adag fehérje | tojás omlett | pulykamell | csirkemell | tojás fehérje | csirkemell | thon | P |
| | 1 adag zöldség | gomba | reszelt répa | cukkini | spenót | répa | paradicsom | |
| | 1 adag szénhidrát | körte | szőlő | barna rizs | barack | eper | kukorica | |
| | Víz | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | 250 ml | |

A fenti táblázat az Adixine-t és a NutriStatine-t használóknak készült. Az 1-es példában a NutriStatine-t, mint tízórait vagy uzsonnát (10h vagy 16h) valamint ebédet és vacsorát helyettesítőként használhatod. A 2-es példában a NutriStatine-t kizárólag tízórai vagy uzsonna helyett fogyasztd.

Egyszerű példákról van szó, amiket beépíthetsz a táplálkozásodba (az 1-es ajánlatban lehetőség van a tízórait és az uzsonnát felcserélni).

Egyszerűsítheted az étledet, amennyiben reggel már elkészítetd a 2 adag NutriStatine-od (keverd össze egy üvegben vagy egy shakerben), hogy a nap folyamán elfogyaszthatsz.

* Ha a NutriStatine-t a főétkezések között 10 és 16 óra között, uzsonna v. tízórai helyett használod: 1 adagoló kanálnyi (22g) porhoz adj hozzá 200ml, izlésed szerint szója vagy tehén tejet.

** Ha főétkezés (ebéd vagy vacsora) helyett alkalmazod: 2 adagoló kanálnyi (44g) porhoz, adj hozzá 300-350ml, izlésed szerint szója vagy tehén tejet.



is van valójában. Azzal, ha megvonod magadtól a folyadékot, automatikusan csökkented a teljesítőképességedet, de a testedet is akadályozod a helyes működésben. Ekkor a lerakódott salakanyagokat nem tudja kiüríteni. Tehát érdemes megfelelő szinten tartani a hidratációt. Mikor a toxinok megsemmisülnek, tested hamarabb tud reagálni, jobb formában van, tehát metabolizmusod jól működik, 1 szó mint 100, napi 2-2,5l víz ajánlott elfogyasztanod.

Az élelmiszerek:

Hidd el nem lesz szükséged a kalóriák számolgatására, csak arra, hogy betartsd a különböző tápanyagokhoz előírt adagokat. Miben is áll 1 adag? Egy adag szénhidrát megfelel egy ökölnyi krumplinak ; 1 paradicsom, 2-3 reszelt répa, egy adag zöldségnek, 1 tenyérnyi steak vagy csirkehús pedig egy adag fehérjének. Hamar felfogod tudni becsülni a különböző adagokat. Egy főétkezésnél válassz ki egy élelmiszert mindhárom kategóriából, tehát egy adag protein, zöldség és szénhidrátforrást, adjál hozzá jó lipideket, mindentől a megfelelő mennyiségben. Ha követed a megadott táblázatot, nyugodtan bővítsd ki azt és állítsd össze a menüdet, a modell szerint.

NutriStatine

Ez a kalóriaszegény kiegészítő ideális lesz arra, hogy javítson étkezési szokásaidon/minőségén, és segít neked lefogyni, miközben megőrizheted vitalitásod. Szója proteint, összetett szénhidrátokat, jó lipideket, ezen felül, vitaminokat, ásványokat, rostokat tartalmaz. A szója protein olyan aminosavakat tartalmaz, melyeket a test nem tud magától előállítani, tehát bizonyos élelmiszerek segítségével be kell azokat vinni. Felgyorsítja a metabolizmust, tehát, több

kalóriát éget el, ahhoz, hogy beépülhesse a NutriStatineban található fontos tápanyagok. Többek között részt vesz még a soványizmok megőrzésében, ugyanis ezekben történik a zsírok elégetése. Ezen felül, a szója önmagában is nagyon egészséges. A NutriStatine-t kiegészítőként vagy főétkezés helyett egyaránt lehet használni. De egyaránt alkalmazható nassolások helyett kiegészítőként, 10 és 16 óra között és ebéd vagy vacsora helyett. Te döntöd el, hogy melyik a legmegfelelőbb. Ha az egyik főétkezés helyett használod, ami 44g port jelent, az egy adag proteinek, szénhidrátoknak, vitaminoknak, ásványianyagnak, rostnak, omega 3 zsírsavnak, tehát egy komplett tápanyag bevételnek felel meg. Ha kiegészítőként kívánod alkalmazni, akkor az előbbinek a felét kell elfogyasztani, tehát 22g-ot. De több olyan terméket találhatsz a PhytoStatine termékeknél, amelyek kielégíthetik igényeidet.

Adixine és Biofixanol : a helyes választás

A legtöbb fogyasztó formulával sokszor együtt járnak, az alvási problémák, ingerlékenység, némely esetben émelygés és erős szívverés, hogy ha túl későn, vagy nem megfelelő mennyiségben adagolják, mivel ezek a hőfejlesztő hatóanyagok, gyakran élénkítő szerek is egyben. Ez igazolná azt a mondást, miszerint a szépségért meg kell szenvedni, de szerencsére mindez már a múlté. Mára már kihasználhatod a legjobb fogyasztó és hőfejlesztő hatóanyagok kedvező hatásait mellékhatások nélkül. Az Adixine új utakat nyit meg előttünk. Ez a 100%-ig természetes új formula egy teljes hadjáratot indít a lerakódott zsírok gyors felszámolására és az újabb zsírlerakódások megakadályozására. Egyaránt serkenti az anyagcserét és több kalóriát éget el a szervezeted, egy olyan embernél, aki nem használja az Adixine-t. Vizelethajtó hatású és a vízvisszatartást is korlátozza. Az eredmények magukért beszélnek: fogyás, tónus, vitalitás, kellemetlenség nélkül. A fejlődés rövid időn belül láthatóvá válik, még akkor is ha nem sportolsz vagy ha az étkezési programod sem tökéletes. De természetesen fejlődésed sokkal intenzívebb, ha odafigyelsz étkezésedre és rendszeresen sportolsz. Ismerve a csábítással szembeni ellenállás nehézségeit, amelyek arra buzdítanak, hogy nassolj, amikor Te fogyni szeretnél, ezért a PhytoStatine szakértői megalkották a Biofixanol-t. Ez a tökéletesen természetes formula, ideális segítséget nyújt a táplálékban található zsírok felszívódásának megakadályozásában. A Biofixanol étkezés

közbeni használata érezhetően „könnyűvé” teszi az ebédet vagy a vacsorát, mivel súlylanak a 12 szerez zsírmennyiségét képes megkötni. A chitosan (kagylóból kivont természetes aminopoliszaharid extraktum), megköti a zsírt, ami természetes úton távozik a szervezetedből. Megakadályozza a zsír felszívódását, és csökkenti az elfogyasztott kalória mennyiségét. Most már minden feltehető, hogy megszerezd az áhított alakod, amit már oly régóta megérdemelsz.

Fizikai aktivitás: az adu ás

Ahhoz, hogy fogyjál és búcsút mondhass a narancsbőrnek, össze kell egyeztetnie a táplálkozást, a kiegészítést a sportolással, ami által nagyobb kalóriaégetést idéz elő. A sport segítségével elkerülheted a szélsőséges kalória elraktározásokat és ráveszt tested, hogy a már meglévőkből merítsen energiát. Fontos, hogy olyan sportot válassz, amiben örömed leled. A legjobb ha felváltva csinálsz cardio és testépítő edzéseket, ha heti 3 órát rázánsz, biztos lehetsz egy optimális súlycsökkenésben. A cardio edzés segít abban, hogy az elraktározódott zsírokból meríts energiát az izmok építéséhez, ami egy direkt hadjárat a zsírok ellen. Ami a testépítést illeti, még több kalóriát égetsz el, de főként megőrzöd és építed a már

A fogyási időszak alatt a táplálékkiegészítők növelik hatékonyságod és erőd, edzés közben és a táplálkozásban egyaránt.

meglévő izmokat. A híres mitochondriumok segítenek a zsírraktárak energiává történő alakításában. Csak jó szokásokat felvéve szabadulhatsz meg hatásosan a felesleges kilóktól és alakíthatsz ki egy szép, formás alakot, életed bonyolítása nélkül, egyszerű szabályokat követve, visszatálhatsz a boldogsághoz, örömet lelve egészséges testedben, tökéletes formában. Már csak annyit a feladatod, hogy mindezt a gyakorlatban is alkalmazd.

