



Jej Szczupłość – Wiosna!

WALKA ZE ZBĘDNymi KILOGRAMAMI TO TEMAT BUMERANG, POWRA- CAJĄCY KAŻDEJ WIOSNY. WIOSNĄ WRĘCZ WYPADA ZACZĄĆ DZIAŁA- NIA WYSZCZUPLAJĄCE! WIEMY, ŻE SZCZUPŁA SYLWETKA TO NIE TYLKO WSPANIAŁY EFEKT KOSMETYCZNY I PSYCHICZNY (GDYŻ CZUJEMY SIĘ ATRAKCYJNE), ALE PRZED WSZYSTKIM - ZDROWOTNY. NADMIAR KILO- GRAMÓW SKRACA PRZECIEŻ ŻYCIE...

Nadwaga jako zaburzenie metabolizmu organizmu nie dość, że powoduje dyskomfort w każdej dziedzinie życia, to jeszcze może być przyczyną wielu przewlekłych chorób. Tak więc i uroda jest ważna, i zdrowie i dobre samopoczucie.

mat – jak i czym się odchudzać, by było to przede wszystkim skuteczne, ale i... zdrowe?

TRZY FILARY ODCHUDZANIA

Odchudzanie to długi proces, który powinien opierać się na trzech filarach: aktywność fizyczna wsparta dietą niskokaloryczną i naturalnymi suplementami diety o stwierdzonych właściwościach wspomagających przemianę materii.

Gdy podejmiemy decyzję o odchudzaniu, pierwszy krok powinien dotyczyć ustalenia nowego sposobu żywienia. **Dieta odchudzająca**, to jednak nie jest głódówka. Cała trudność polega na tym, by jeść właściwe produkty w odpowiednich ilościach... Kiedy się odchudzamy potrzebujemy wprawdzie mniejszych ilości kalorii, ale to nie znaczy, że posiłki mają być ubogie w składniki odżywcze! Albo, że powinno ich być mniej. W trakcie odchudzania jadamy regularnie, pięć małych posiłków w ciągu dnia, nie zapominając, że jedzenie nadal powinno smakować i cieszyć, dostarczać energii i zaspokajać wszelkie potrzeby organizmu.

Aktywność fizyczna jest drugim, niezbędnym filarem procesu odchudzania. Nie wyszczuplimy syl-

wetki samą dietą, ani tym bardziej nie uczynią tego żadne cudowne tabletki. Nie ma cudownych tabletek odchudzających, są tylko takie, które mogą pomóc, ale konieczne jest stosowanie w trakcie ich zażywania ćwiczeń fizycznych i diety. To po prostu zamknięte koło – żaden z trzech filarów nie zadziała samodzielnie na wysmuklenie figury. Dobrze byłoby poświęcić dla figury przynajmniej trzy dni w tygodniu. Jeśli jednak nie pozwalają na to obowiązki, powinna wystarczyć codzienna 30-minutowa gimnastyka domowa oraz inne działania pro-fitnessowe, np. fitness schodowy (nigdy nie używamy windy) i fitness perpedesowy, czyli gdzie tylko możemy – udajemy się piechotą...

TRZECI FILAR

Bardzo ważnym elementem diety odchudzającej są preparaty poprawiające metabolizm. Zalicza się do nich m.in. chrom, błonnik, L-karnitynę, która zwiększa spalanie tłuszczu w organizmie oraz sprzężony kwas linolowy (C.L.A.). Warto sięgnąć po apteczne preparaty z **chromem**, które ograniczają apetyt, zwłaszcza na słodczyce, chipsy i podjadanie, co ma dobroczynny wpływ na gospodarkę tłuszczową organizmu. Ograniczyć apetyt „potrafią” też hydroksycytryny (HC), wpływające na procesy metaboliczne organizmu. Są to substancje podobne do kwasu cytrynowego, znajdującego się w pomarańczach i innych owocach cytrusowych, ale w farmacji pozyskuje się je z egzotycznej rośliny *Garcinia cambogia*. HC regulują szereg ważnych procesów zachodzących w organizmie, oprócz tłumienia apetytu powstrzymują tzw. lipogenezę (zapobiegają przekształcaniu się węglowodanów w tłuszcz). Zwiększają też gromadzenie glikogenu w wątrobie oraz zwiększają (podczas posiłku) wytwarzanie ciepła przez organizm, dzięki czemu spala on więcej kalorii. Są również dostępne leki homeopatyczne, zawierające morskoczyn (algi), również „oszukujące” uczucie sytości.

W odchudzaniu szalenie ważny jest **błonnik** – substancja roślinna, zawarta w świeżych warzywach i owocach oraz ziarnach, której nie trawią jelita, ale która przyspiesza przemianę materii, usuwa toksyny- co jest tak pożądane w odchudzaniu. Błonnik wypełnia żołądek, powodując uczucie sytości, poprawia wypróżnianie. Odchudzając się możemy spożywać wiele naturalnego błonnika lub wspomóc się preparatami błonnikowymi z apteki.

Podobnie, preparatami z apteki możemy zablokować częściowo przyswajanie tłuszczów - tu przydaje się **L-karnityna**. Jest to aminokwas, wytwarzany w nerkach i wątrobie. Zewnętrznym źródłem L-karnityny jest mięso. Swoją popularność wśród osób pragnących zmniejszyć swoją wagę L-karnityna zawdzięcza temu, że odgrywa istotną rolę w metabolizmie kwasów tłuszczowych. Stosowanie jej wraz z dietą i zwiększoną aktywnością ruchową przyspiesza proces odchudzania, zapobiega też efektowi jo-jo. Udowodniono naukowo, że L-karnityna zwiększa przemiany energetyczne tłuszczów nawet o 70%. Zażywając ją samą nie uzyskamy żadnych efektów – L-karnityna działa wyszczuplająco wyłącznie w połączeniu z aktywnością fizyczną.

Sprzężony kwas linolowy (**CLA**) jest to kwas tłuszczowy obecny w wołowinie i produktach nabiałowych. Badania wskazują, że CLA efektywnie zmniejsza masę tkanki tłuszczowej, zwiększa wrażliwość insulinową, zmniejsza poziom glukozy we krwi. Ma więc zastosowanie u diabetyków, osób z hipercholesterolemią, a także w odchudzaniu i zmniejszaniu masy tkanki tłuszczowej. Uważa się, że CLA zwiększa apoptozę, czyli programowaną śmierć komórek w tkance tłuszczowej. Istnieje wiele badań potwierdzających skuteczność działania CLA w redukcji tkanki tłuszczowej. Ostatnie informacje donoszą o tym, że CLA działa także w czasie snu, spalając tłuszcz w organizmie.

reklama

LEKI HOMEOPATYCZNE – CHUDNIJ ZDROWO

FUCUS

Lek stosowany przy otyłości prostej u dorosłych, nadmiernym apetycie, zaburzeniach przemiany materii oraz zaparciach. Lek jest bezpieczny i dobrze tolerowany. Po uzyskaniu spadku wagi ułatwia jej utrzymanie.

Przeciwwskazania: nie zaleca się stosowania leku w ciąży. W przypadku karmienia piersią oraz u dzieci i pacjentów u których stwierdzono nietolerancję cukrów zaleca się kontakt z lekarzem.

Leki do kupienia w dobrych aptekach oraz na www.centrumhomeopatii.pl

Wyłącznie dystrybutor w Polsce:
Rustika Sp. z o.o. tel. 0 605 390 555 www.lehning.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

reklama

BŁONNIK Z ANANASEM

BioGarden Sp. z o.o.

ZASTOSOWANIE:

- nadwaga
- nadmierne uczucie głodu
- wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi

DZIAŁANIE:

- wspomaga odchudzanie
- zmniejsza łaknienie (daje uczucie sytości)
- przeciwdziała zaparciom
- ułatwia eliminację toksyn
- reguluje poziom cholesterolu

GRUPA MEDIA PARTNER
EKO-LAUR
KONSUMENTA
2008

www.biogarden.pl

Dostępny także **Błonnik z Chromem BioGarden**, który dodatkowo zmniejsza łaknienie.
Dostępny także **Błonnik z CLA**, który dodatkowo spala nadmiar tkanki tłuszczowej.

Suplement diety

Bio-C.L.A. Duo

Pharma-Nord

Nowe składniki, nowe, podwójne działanie wyszczuplające – chudniej przez całą dobę!

Duo to tabletki i kapsułki przeznaczone do zżywania w dzień i w nocy. W tabletkę na dzień zawarty jest wyciąg z zielonej herbaty i L-Karnityna. W kapsułce na noc jest CLA. Kiedy śpisz C.L.A. (przyjęte podczas kolacji) może wspomóc nasz organizm w spalaniu tkanki tłuszczowej. W ten sposób chudniemy przez całą dobę.

Kurczę pieczone

Urządzenie do pieczenia drobiu

Urządzenie służy do pieczenia drobiu (kurczaki, kaczki, gęsi) w piekarnikach kuchni gazowych lub elektrycznych. Dzięki temu urządzeniu kurczak zawiera mniej tłuszczu, gdyż jest pieczony w pozycji pionowej i duża część tłuszczu się wylapia. Smak i aromat pieczonego drobiu możemy wzbogacić wlewając do dominka wino lub piwo.

Zamówienia pod nr tel. 502 293 007, ul. Głowackiego 19, OLKUSZ