

Niestety, rzadko takim jest, bo to, co już od wiosny spędza nam uśmiech z twarzy to dodatkowe kilogramy, których nijak nie udaje się ukryć pod letnimi, skąpymi ubraniami. Walka z kilkoma zbędnymi kilogramami to temat-bumerang, powracający każdej wiosny i lata. Wiemy, że oprócz kiepskiego efektu kosmetycznego i problemów psychologicznej natury, nadmiar kilogramów jest niezdrowy - skraca bowiem życie.

Nadwaga jako zaburzenie metabolizmu, może być przyczyną innych chorób przemiany materii.

No więc i uroda jest ważna, i zdrowie i dobre samopoczucie. To komplet powodów, dla których lubimy się odchudzać. Teraz tylko pytanie: jak to zrobić??? Tłuszcz nie topnieje szybko, chcąc schudnąć musimy zacząć od dużych zmian. A efektu możemy się doczekać dopiero po lecie... Wszystko przez to, że nie istnieje dieta-cud. Utrata 5 kg

Chude

WAKACYJNE TEMATY URODOWE ZAWSZE „KRĘCĄ” SIĘ WOKÓŁ SZCZUPŁOŚCI, ZGRABNEJ FIGURY I TEGO, JAK WYGLĄDAMY W KOSTIUMIE PLAŻOWYM. MOŻNA TO PODSUMOWAĆ KRÓTKO – LATO POWINNO BYĆ CHUDE!

lato

w ciągu paru dni to mit. Skuteczna kuracja odchudzająca musi trwać kilka tygodni! To niepomysłna wiadomość dla tych, którzy znajdują się na plaży za kilka dni...

ZMIANY, KTÓRE SĄ KONIECZNE...

Chcąc utrzymać szczupłą sylwetkę, koniecznie trzeba prowadzić

aktywny styl życia przez cały rok, a nie tylko okazjonalnie, w wakacje! Niezbędne są wyrzeczenia, samokontrola i dyscyplina. Tylko osoby systematyczne i ściśle stosujące się do zaleceń dietetyków cieszą się szczupłą figurą. Chcąc schudnąć, trzeba być zdeterminowanym. Ważne jest wsparcie

bliskich, którzy nie powinni narażać osoby odchudzającej się na kulinarne pokusy. Zaproszenie na lody to wyzwanie! Zimne piwo zawiera wiele pustych kalorii, które przyczyniają się do odkładania tłuszczu w okolicy brzucha. Dlaczego tłuszcz gromadzi się akurat tam? Jest kilka hipotez, po pierwsze: wiadomo, że dużą rolę w powstawaniu tkanki tłuszczowej trzewnej mają zaburzenia hormonalne. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mający problem z otyłością brzuszną, posiadają podwyższony poziom kortyzolu. Zdiagnozowano u nich również nieprawidłową ilość testosteronu. Wykazano także, że takie czynniki, jak alkohol, dieta wysokokaloryczna, stres i palenie

