

DIMAGRIMENTO. 3 trucchi che nessuno ti ha mai svelato per combattere i chili di troppo

scritto da fmadmin | Maggio 21, 2017



Sta arrivando l'estate, stanno arrivando le ferie... sta arrivando la PROVA COSTUME!

se il pensiero è corso subito a quei chiletti di troppo su addome e sui panico, abbiamo scovato 3 piccoli trucchi che puoi attuare subito per migliorare la situazione e sentirti più sicura di te:

1. **DORMI!** Quando i tuoi bioritmi sono spenti, si finisce per mangiare di più. Quando sei stanco non produci grelina, e questo innesca il desiderio di zucchero e altri alimenti di costituzione grassa.

2. **MANGIA GRASSI!** ci sono anche i grassi buoni (Omega 3 e Omega 6) come quelli contenuti nel salmone e nell'avocado. Questi alimenti sono ricchi di nutrienti e ti aiutano a tenerti sazio placando il senso di fame.

3. **BASTA FARE SOLO ADDOMINALI!** O almeno non solo quelli! Per dimagrire e «asciugare» il corpo bisogna fare uno sport AEROBICO che coinvolga tutto il corpo, ad esempio una semplice passeggiata veloce di 30 minuti!

ti ricordiamo che i problemi non si risolveranno “definitivamente” se non decidi di voler cambiare il tuo stile di vita! è una frase dura ma vogliamo essere chiare: avere risultati duraturi nel tempo e avere un corpo davvero più sano deve essere il risultato di un nuovo modo di vedere la tua vita!

Se vuoi conoscere come poter fare per avere una vita DAVVERO SANA vogliamo proporti un programma che unisce Alimentazione Fitness e Trattamenti, per informarti, prenderci cura di te e darti davvero il corpo che meriti!

scopri EG05 NO CELLULITE PROGRAM!

[dt_button link="" target_blank="false"
button_alignment="default" animation="fadeIn" size="medium"
style="default" bg_color_style="default"
bg_hover_color_style="default" text_color_style="default"
text_hover_color_style="default" icon="fa fa-chevron-circle-
right" icon_align="left"]**clicca qui e chiedici**
informazioni![/dt_button]

vuoi saperne di più? leggi anche: