

Schudnij w 3 tygodnie!

Sylwester, bal karnawałowy, wesele – każdy znajdzie jakąś okazję, podczas które chciałby wyglądać olśniewająco. Czasu na przygotowania zazwyczaj jest niewiele. Jednak już w kilka tygodni możemy wysmuklić swoje ciało, schudnąć nawet 5 kg i zmieścić się w kreację o rozmiar mniejszą. Jak to zrobić?

Zacznijmy od tego, że głodówki i modne diety cud nie są dobrym rozwiązaniem, ponieważ mogą spowodować niedożywienie organizmu i nie lubiany przez wszystkich efekt jo-jo. Po odpowiednią kurację warto więc udać się do dietetyka. Jeśli chcemy schudnąć w krótkim czasie, warto zastosować dietę oczyszczającą, która w pierwszej kolejności pomoże pozbyć się nadmiaru zatrzymanych płynów i zbędnej tkanki tłuszczowej. Suplementy diety przyspieszą ten proces, podkreślą metabolizm i pomogą osiągnąć zamierzony cel. Wystarczą 3 tygodnie kuracji, aby wysmuklić sylwetkę, oczyścić organizm i poczuć się lepiej w swoim ciele. Wypróbuj i przekonaj się sama! Co możesz osiągnąć w ciągu 3 tygodni kompleksowej kuracji?

Tłumaczy Beata Prusińska, dietetyk Naturhouse.

I tydzień

- Już po pierwszym tygodniu większość naszych klientów obserwuje pozytywne zmiany w samopoczuciu – mówi Beata Prusińska. Najczęściej jest to efektem wprowadzenia przez dietetyka dużych zmian w sposobie odżywiania, regularnych i zbilansowanych posiłków oraz odpowiedniej ilości wypijanej wody – dodaje.

- Spadek masy ciała o 1-3 kg;
- Zmniejszenie opuchlizny wywołanej zatrzymaniem wody metabolicznej w organizmie;
- Lepsze samopoczucie;
- Zmniejszenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Na tym etapie utrata kilogramów powinna kształtować się na poziomie 0,5-1 kg tygodniowo. Jest to zalecane przez Światową Organizację Zdrowia tempo chudnięcia, które jest bezpieczne dla zdrowia. - Takie spadki masy ciała gwarantują ubytek nagromadzonej tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej oraz trwałe rezultaty – przekonuje dietetyk Naturhouse.

- Spadek masy ciała o kolejne 0,5-1 kg;
- Ubytek tkanki tłuszczowej lub/i wody metabolicznej w organizmie;
- Wzrost energii i zdecydowana poprawa samopoczucia;
- Spadek centymetrów w obwodach ciała (talia, biodra, uda).

III tydzień

Po 3 tygodniach kuracji zauważalne stają się spadki centymetrów w obwodach ciała. W zależności od problemu i zastosowanej suplementacji spadki centymetrów można zaobserwować w miejscach najbardziej problematycznych – najczęściej brzuch, uda, pośladki. Zauważamy to nie tylko dokonując pomiarów u specjalisty, ale także po ubraniach – stają się luźniejsze.

- Spadek masy ciała o kolejne 0,5-1 kg;
- Szczuplejsze talia, biodra i uda.
- Już czas przymierzyć ubrania w mniejszym rozmiarze?
- Czujesz się lekko i możesz przetańczyć całą noc. Już dzisiaj umów się na konsultację z dietetykiem i rozpocznij 3-tygodniową kurację „Szczupła w 3 tygodnie”. Olśnij wszystkich zgrabną sylwetką i ciesz się doskonałym samopoczuciem.

Zapraszamy do naszego Centrum Dietetycznego

<http://www.naturhouse-polska.pl/adresy-centrow-nh/podkarpackie/sanok/#lista-centrow>

ul. Mickiewicza 36

38-500 Sanok

tel.: 889721295

e-mail: sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

portalu
ponosi
odpowiedzialności

ustrzyki.pl

nie

za

treść

komentarzy
zamieszczanych

przez

Osoby

zamieszczające

wypowiedzi

użytkowników.

chronione prawem naruszające prawo lub
trzecich mogą dobra osób ponieść z
karną tego odpowiedzialność tytułu
cywilną.