

Zacznij odchudzanie latem, łatwiej osiągniesz sukces

Lato zbliża się wielkimi krokami. Nie pozwól, aby ten idealny stan popsęły dodatkowe centymetry na udach i brzuchu!

Zacznij odchudzanie latem – łatwiej osiągniesz sukces Lato zbliża się wielkimi krokami. Myśl o wczasach, słońcu i wylegiwaniu się na plaży napawa optymizmem i dodaje energii. Nie pozwól, aby ten idealny stan popsęły dodatkowe centymetry na udach i brzuchu! Poszukiwanie nowego kostiumu kąpielowego ma być przyjemnością. Jeżeli już dziś podejmiesz decyzję o zmianie swoich nawyków żywieniowych to zdążysz do lata!

• Nasz metabolizm działa latem na wyższych obrotach w porównaniu do zimowych miesięcy, mamy mniejszą tendencję do gromadzenia tłuszczu w organizmie, a co za tym idzie łatwiej jest pozbyć się nadmiarów tkanki tłuszczowej już zgromadzonej.

• Kiedy jest ciepło mamy mniejszy apetyt, więc łatwiej jest nam wytrwać w swoich postanowieniach.

• Spędzamy zdecydowanie więcej czasu na świeżym powietrzu, chętniej podejmujemy aktywność fizyczną, chociażby poprzez spacer, rower czy pływanie. Latem jest nam łatwiej zagospodarować wolny czas i zamiast siedzieć przed telewizorem zajadając słodkości, mamy wiele alternatyw na aktywne spędzenie czasu poza domem.

• Natura przychodzi nam z pomocą, jeżeli chodzi o komponowanie zdrowych i dietetycznych posiłków. Podstawę zdrowej zbilansowanej diety stanowią między innymi świeże warzywa i owoce, a dostępność i różnorodność produktów polecanych podczas odchudzania jest najlepsza właśnie latem.

• Podczas zimowych miesięcy nie tylko chętniej sięgamy po bardziej kaloryczne, tłuste potrawy, ale też ciepłe napoje takie jak herbata, kawa czy kakao. Latem bardziej intuicyjnie wybieramy wodę, która najlepiej nawadnia nasz organizm i bardzo pomaga w utracie masy ciała.

Zacznij odchudzanie od dziś!

Nie przekładaj decyzji o odchudzaniu na później.

Zmień nawyki żywieniowy już teraz, a już w wakacje będziesz mogła pochwalić się szczuplejszą sylwetką. Jeśli brak Ci motywacji, skorzystaj z fachowej pomocy dietetyka. Dzięki wsparciu specjalisty nauczysz się prawidłowo komponować posiłki, szybciej odczujesz spadek kilogramów i unikniesz efektu jo-jo.

Już dziś umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem Naturhouse. Podczas spotkania zważysz się, zmierzysz, sprawdzisz również zawartość tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w swoim organizmie. Ekspert przeprowadzi z Tobą wywiad dietetyczny, aby móc ustalić przyczynę problemów z wagą i zaproponować odpowiednią kurację - by cały proces zachodził w zdrowy i racjonalny sposób. Pomożemy Ci spełnić marzenia o szczupłej sylwetce!

Aby się umówić wystarczy kliknąć w poniższy przycisk i wybrać dogodny termin :

<http://rezerwacje.naturhouse-polska.pl/?lokalizacja=sanok.mickiewicza> ub umówić się osobiście/telefonicznie: Centrum Dietetyczne Naturhouse

ul. Mickiewicza 36

38-500 Sanok

tel. 889-721-295

Godziny otwarcia:

Poniedziałek : 10:00 - 20:00

Wtorek, Czwartek : 9:00 – 17:00

Środa: 11:00 – 19:00

Piątek: 8:00 -16:00

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM Wydawca

portalu

ustrzyki.pl

nie

ponosi

odpowiedzialności

za

treść

komentarzy

zamieszczanych

przez

użytkowników. Osoby

zamieszczające

wypowiedzi

naruszające

prawo

lub

prawem

chronione

dobra

osób

trzecich

mogą

z

ponieść

tego

tytułu

odpowiedzialność

karną

lub

cywilną.