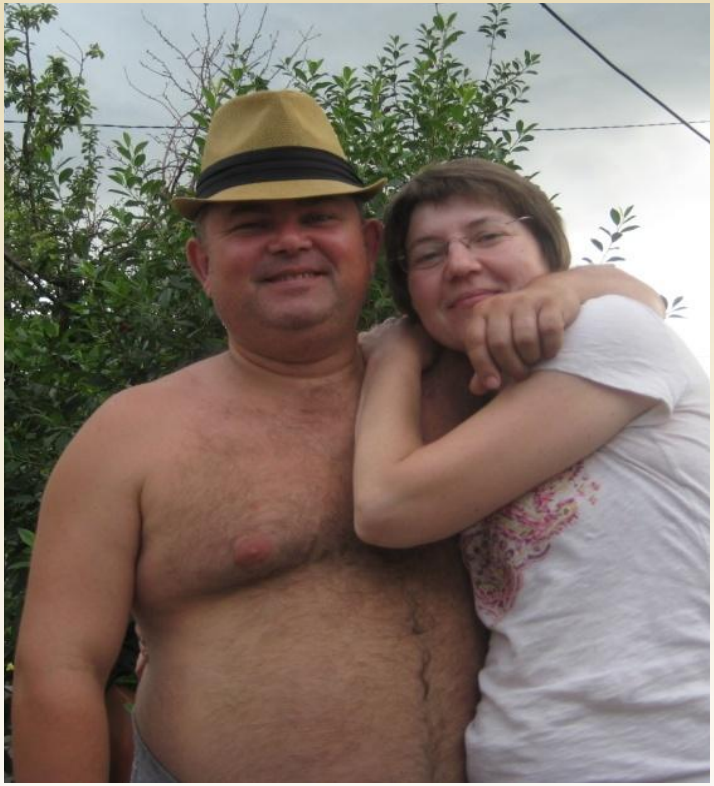
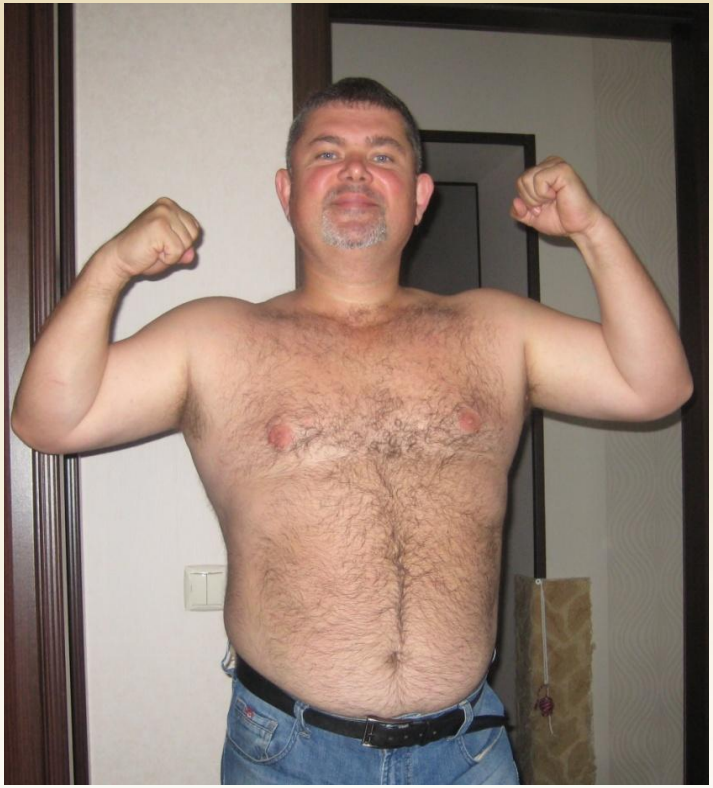
ЛИНИЯ СНИЖЕНИЯ и КОНТРОЛЯ ВЕСА
«TENTORIUM-WELLNESS»



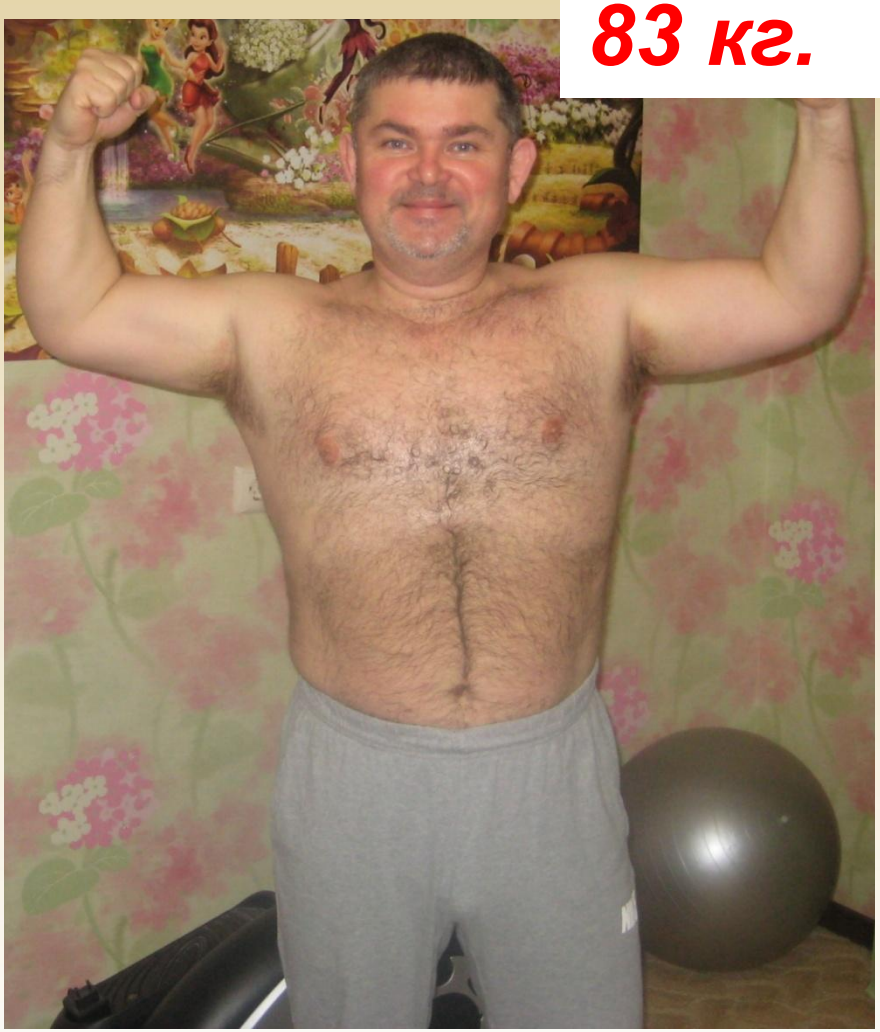
103 кг.



103 кг. - 93,1 кг. - 92 кг.- 90 кг. 88 кг .

103 кг.

83 кг.



Минус 20 кг. и минус 18 см.

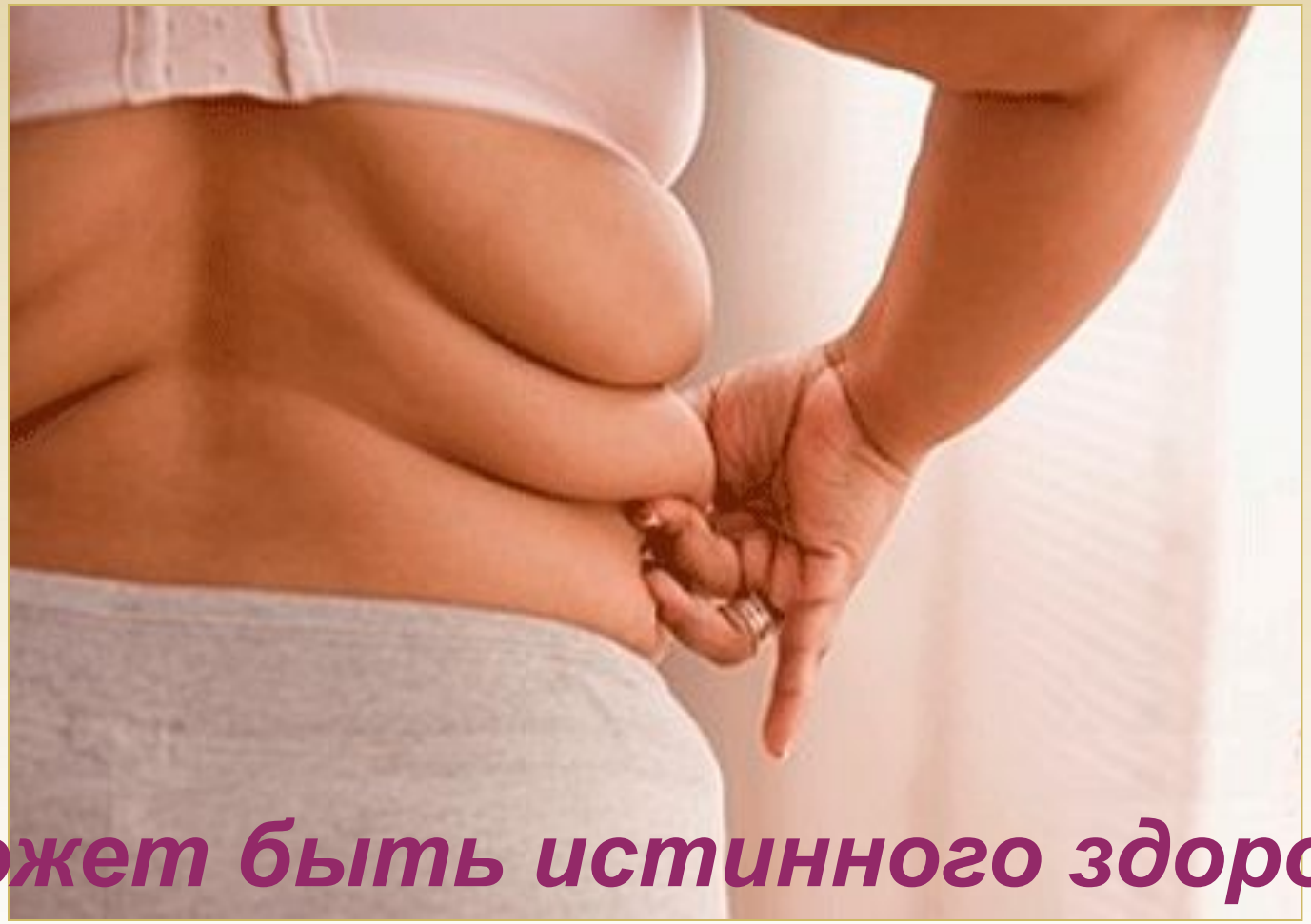
Мотивация. Плюсы и минусы. Контроль.

Мой лишний вес 24кг.

Осталось Сбросить 4 кг.

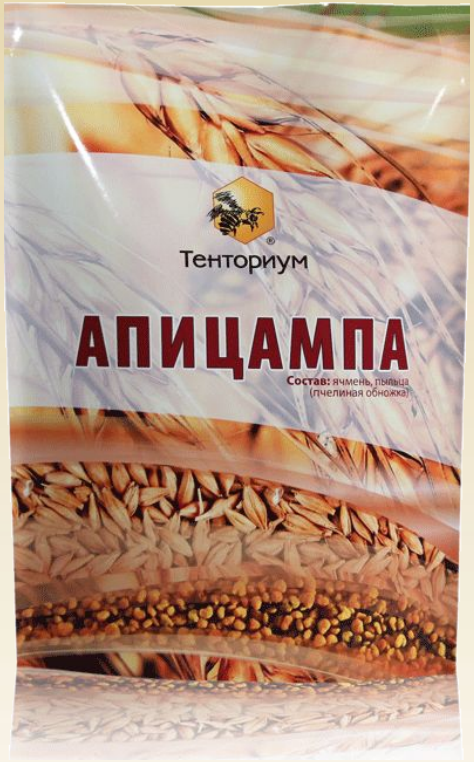
*118 : 240 * 162 = 79,6 кг 118 – обхват груди подмышками, 250 – коэффициент для женщин, 240 – для мужчин 162 – рост.*

Полные люди….. Чем же они наполнены?..



Не может быть истинного здоровья с лишним весом!!!

Функционально питание «Тенториум»



Плюс 3 обычных приема пищи !!!
Не голодать!!! Но и не переедать!!!

Питьевой режим

Наш организм на 50-80% состоит из воды
Кровь на 70-80%, головной мозг на 75%.
Вода - главный элемент обменных процессов.
Обезвоживание организма на 20% смертельно опасно.
Сколько чистой некипяченой воды необходимо человеку?

Вес в кг × 30 мл.

Физические нагрузки.

Утренняя зарядка - интервальная тренировка 4 минуты. Силовые упражнения на пресс с роликом и офисный вариантна стуле. Жиросжигающая тренировка не менее 1 часа в аэробном режиме (кислородный), частота пульса : 220 минус возраст помноженное на 0,65 (нижний) и на 0,75 (верхний).
*Пример (220 – 47)*065 = 112; *0,75 = 129*
Двигаться везде, лифт отменить, ходьба любая приветствуется, пойти в бассейн. Поиграть с детьми - внуками в любые игры.

Что Вас ждет:

снижение давления, холестерина, сахаров, избавление от болей в спине и суставах, хороший сон, легкая походка, омоложение организма, стандартный размер одежды, уважение близких, самоуважение.

***Минус один** – надо менять гардероб.*

Что и Кто Вам поможет:

Система функционального питания «Тенториум – Велнес», физические нагрузки, отдых, релакс, позитивное настроение, дыхание, самомассаж живота, антистрессовый массаж, хобби, творчество, общение с людьми настроенными на одну волну, команда единомышленников!