

ЛИНИЯ СНИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА «TENTORIUM-WELLNESS»



103 кг.



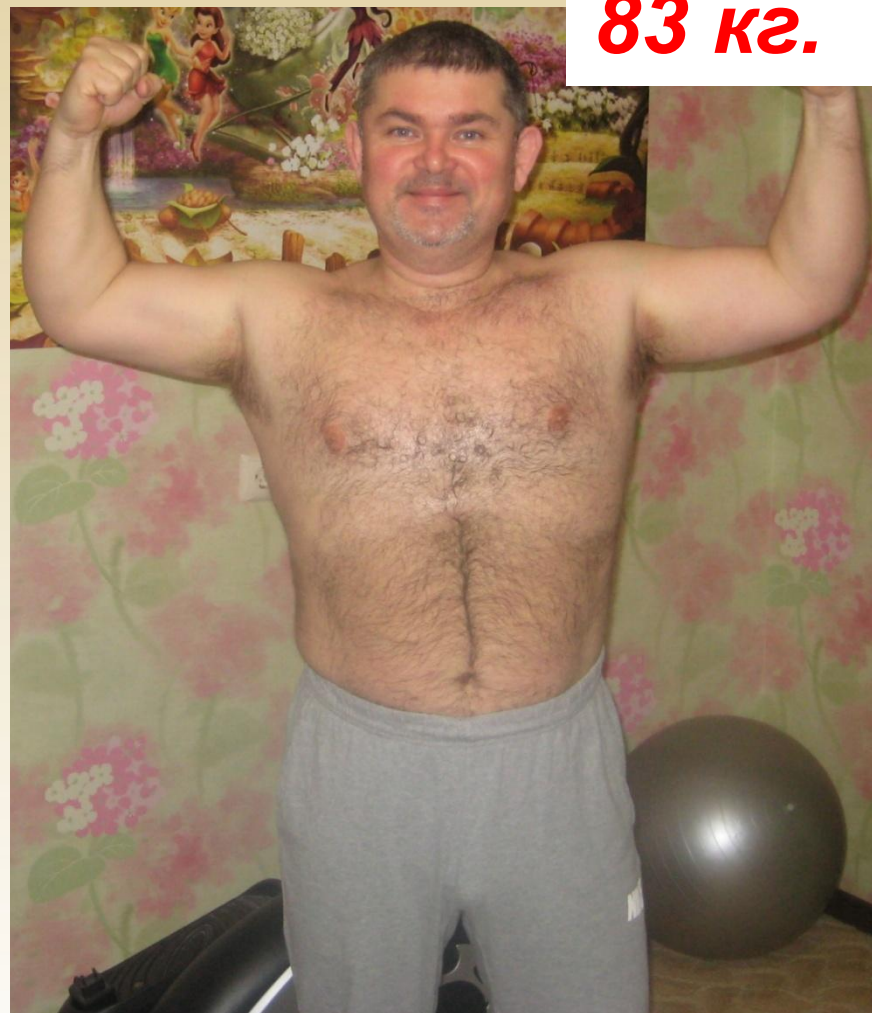
**103 кг. - 93,1 кг. -
92 кг.- 90 кг. 88 кг .**



103 кг.



83 кг.



Минус 20 кг. и минус 18 см.



Мотивация. Плюсы и минусы. Контроль.

Мой лишний вес 24кг.

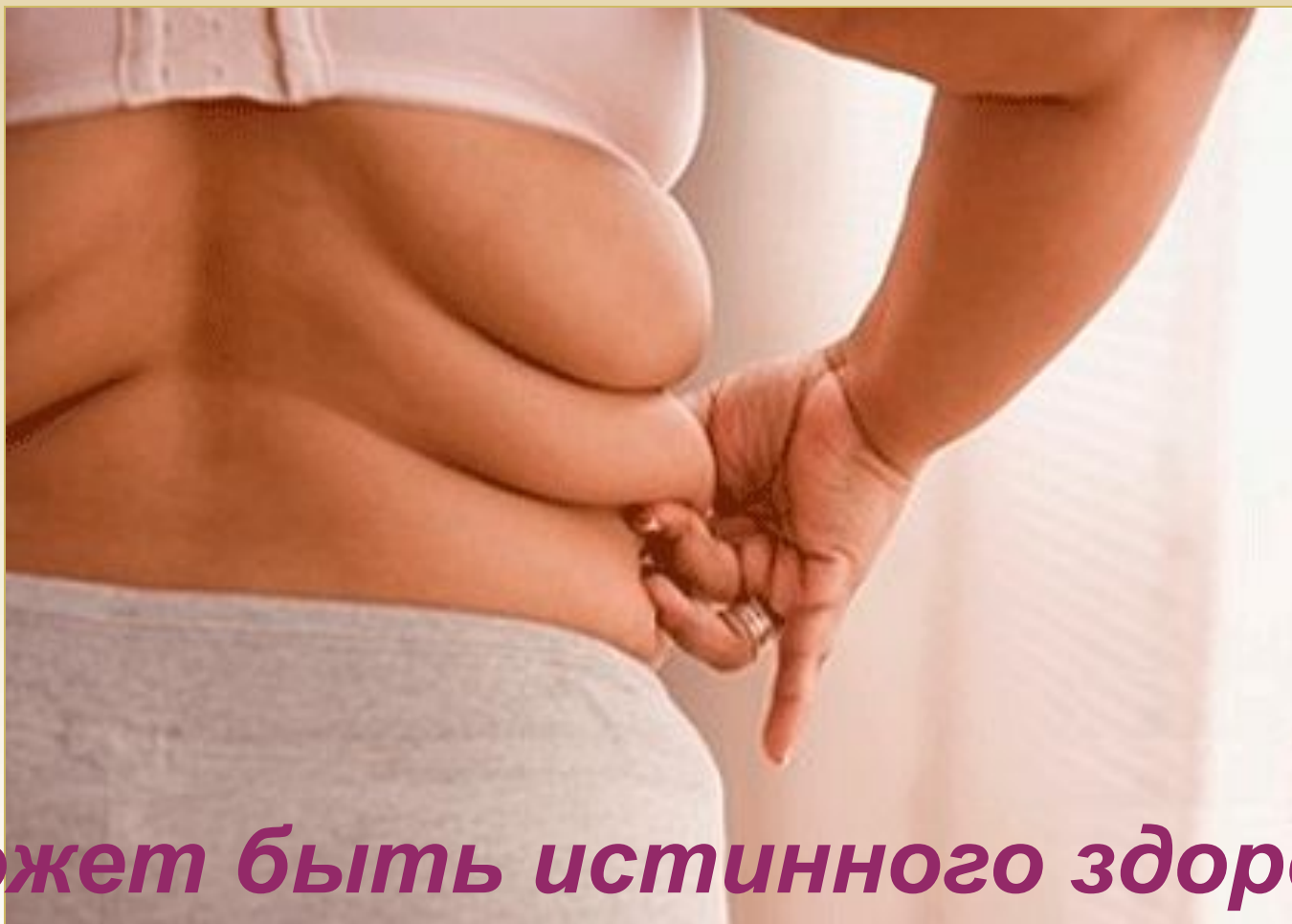


*Осталось
Сбросить
4 кг.*

$118 : 240 * 162 = 79,6$ 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 вариант на 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 $(220 - 47) * 0,65 = 112$; $* 0,75 = 129$

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!