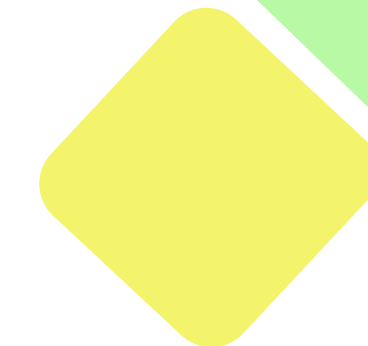


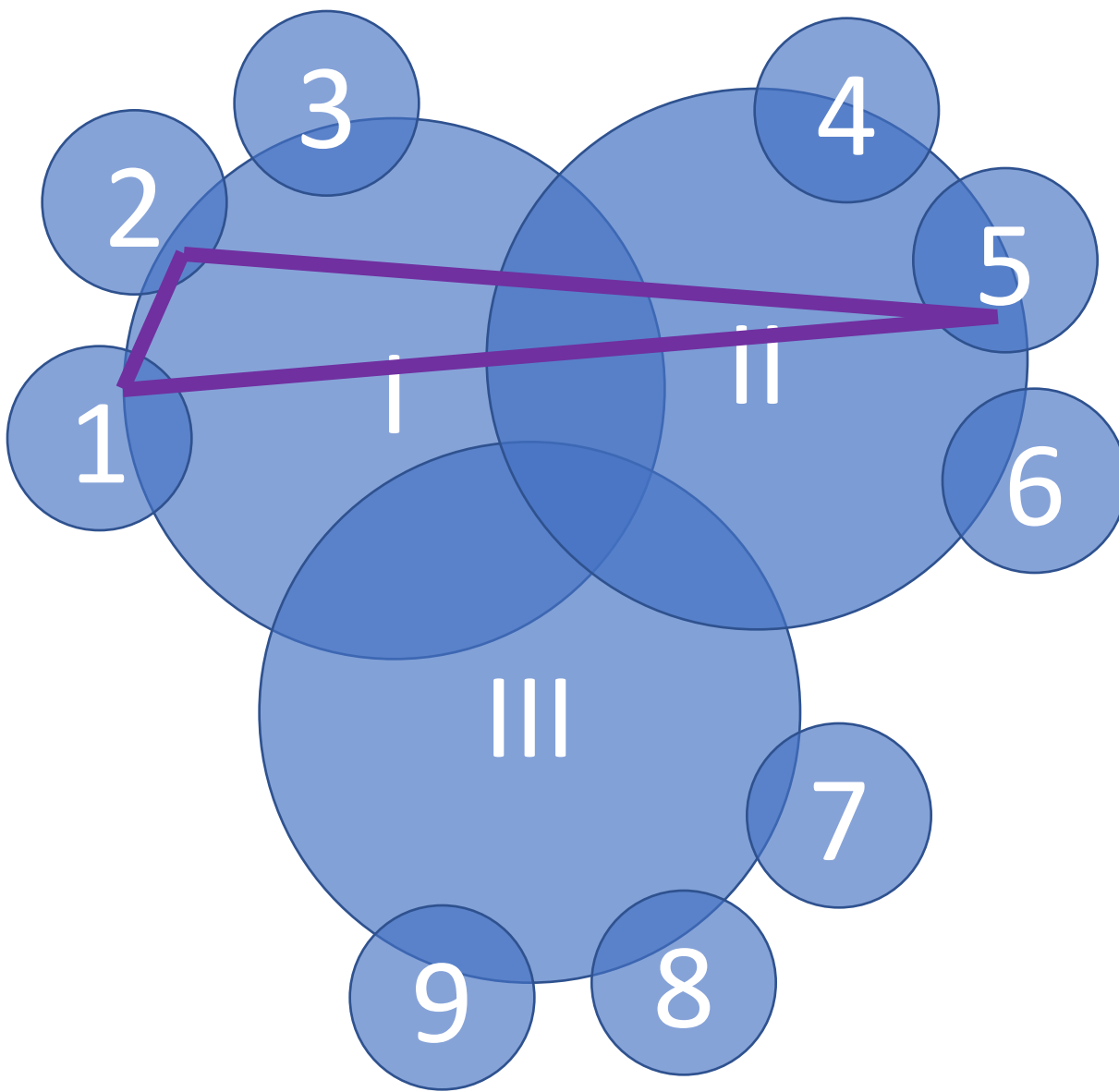
Как похудеть на **3** кг за **7** дней без тренировок

Эфир **3**



Сегодня:

- Как убрать топ-5 проблем со здоровьем при помощи правильного питания
- Техника планирования веса
- 7 секретов как не сорваться на сладости



1. Клетчатка

2. Многоингредиентность

3. Сочетание продуктов

4. Стресс, Зажоры, **Сладости**

5. Уменьшаем калорийность, без
голода

6. «Умные» разгрузочные дни и
голодания

7. Восстанавливаем гормоны,
сон и

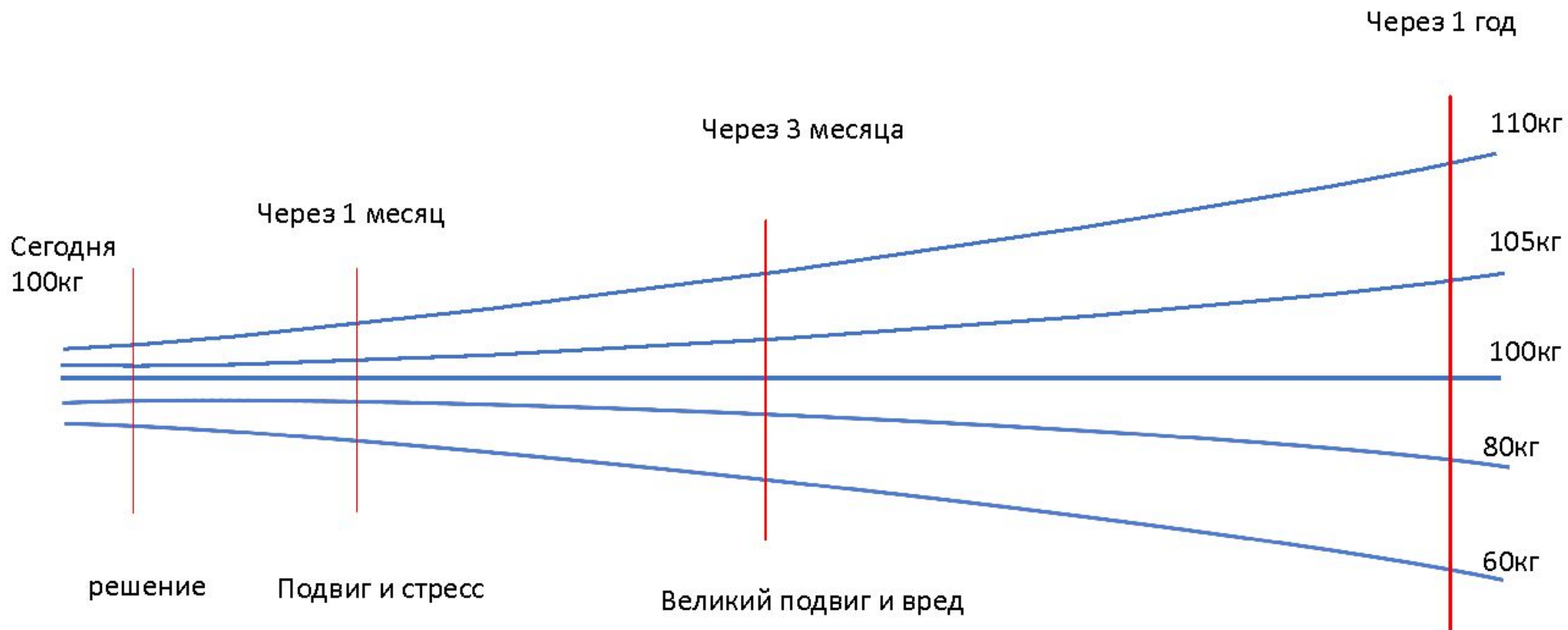
Циркадные ритмы

8. Фитотерапия и физ. нагрузка

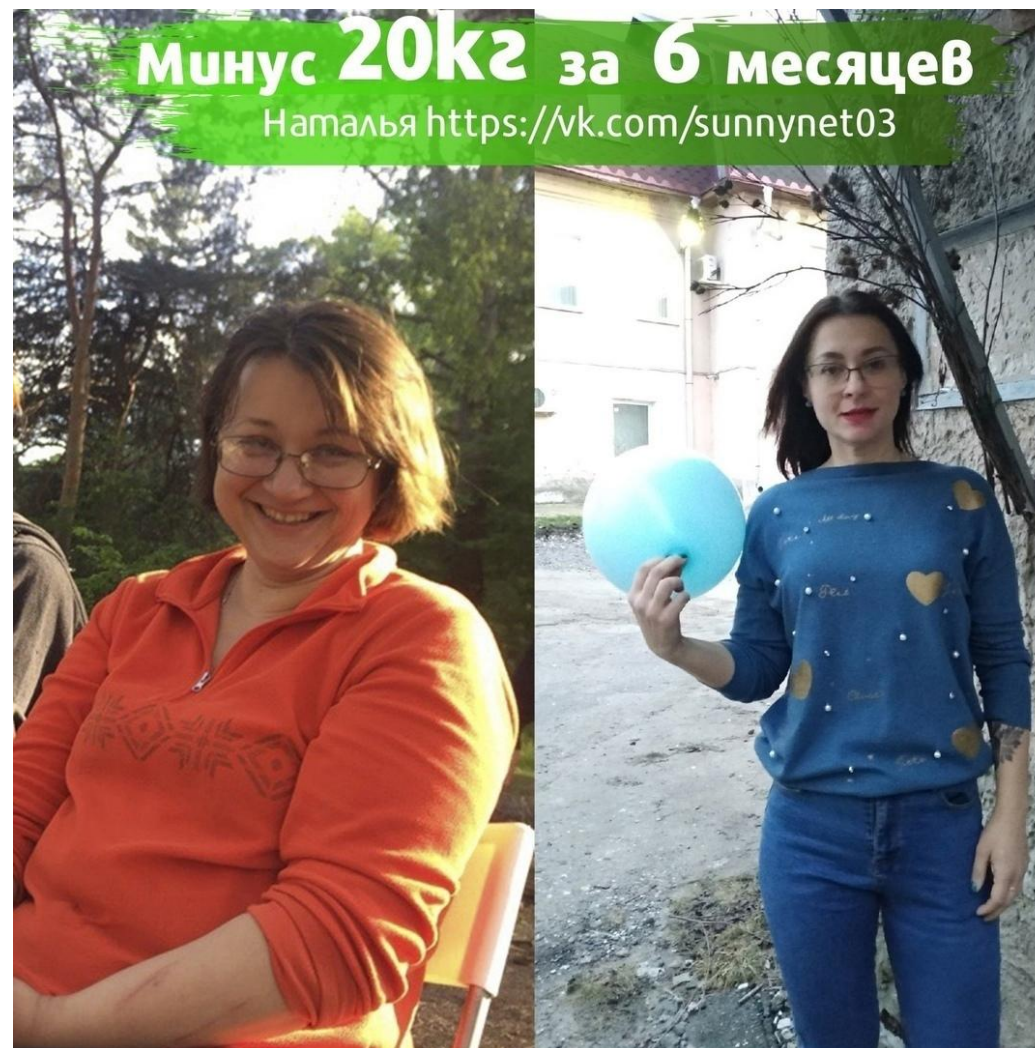
9. Секреты для продвинутых.

Как удержать вес

Техника планирования веса



Минус 5-7 кг в среднем за месяц



5 проблем со здоровьем, которые можно убрать, снизив вес

- 1. Высокое давление**
- 2. Сахарный диабет 2 типа**
- 3. Боли в спине и суставах**
- 4. Коленные и тазобедренные суставы. Артрозы**
- 5. Риск онкологии**



«На сладкое, булочки не тянет»



Галина Ведерникова

Спасибо!!! На сладкое, булочки и хлеб не тянет совсем. Это здорово!!!!

16 мая в 19:50 Ответить



Елена Волянская

Я уже 2.5месяца как отказалась от сладкого. Считаю это большим достижением!(т.к.раньше дня не было без конфет,булочек....)А еще большое достижение-видеть себя в зеркале преображенной,и не верить своим глазам!!!!!!Как же это кайфово!!!Ну а впереди весна,лето...уххххх..то ли еще будет!!!!Уверена,нам всем есть чем гордиться!!!

сегодня в 12:12 Ответить

Тяга к сладкому

Избыток сахара в крови - не норма для наших клеток. Они начинают к нему привыкать. А потом перестают его ощущать.

**Это снижение толерантности к глюкозе.
Начало сахарного диабета.**



Тяга к сладкому. Причины

1. Привычка постоянно что-то жевать с детства
2. Поощрение сладким в детстве
3. Недостаток положительных эмоций во взрослой жизни
4. Неумение отработать стресс



Тяга к сладкому. Что делать?

Самое главное – научиться получать радость здоровым способом!

Красота, творчество, общение,
музыка и движение



Тяга к сладкому. Секреты

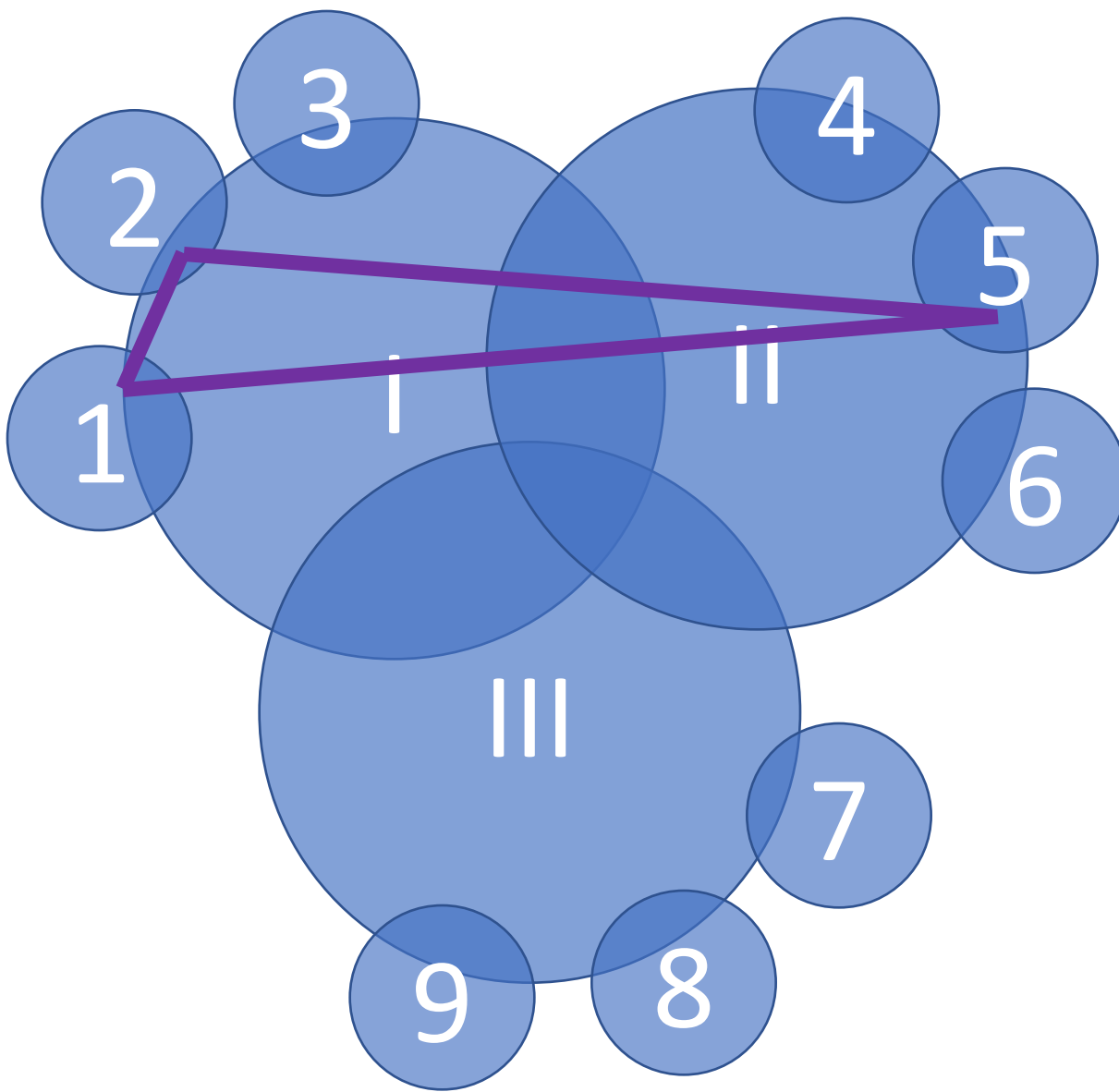
- отработайте стресс при помощи физической активности
- заменяйте печенюшки на сладкую морковку, яблоки, конфеты – на финики
- растирайте между ладонями каплю ванильного эфирного масла и вдыхайте



Тяга к сладкому. Секреты

- очень хорошо выпивать большую чашку чая с мелиссой и мятой
- долька горького шоколада из морозилки.
Просто медленно рассосать
- корица в какао без молока
- радуйте себя!





1. Клетчатка

2. Многоингредиентность

3. Сочетание продуктов

4. Стресс, Зажоры, **Сладости**

5. Уменьшаем калорийность, без
голода

6. «Умные» разгрузочные дни и
голодания

7. Восстанавливаем гормоны,
сон и

Циркадные ритмы

8. Фитотерапия и физ. нагрузка

9. Секреты для продвинутых.

Как удержать вес

Ваши вопросы?

