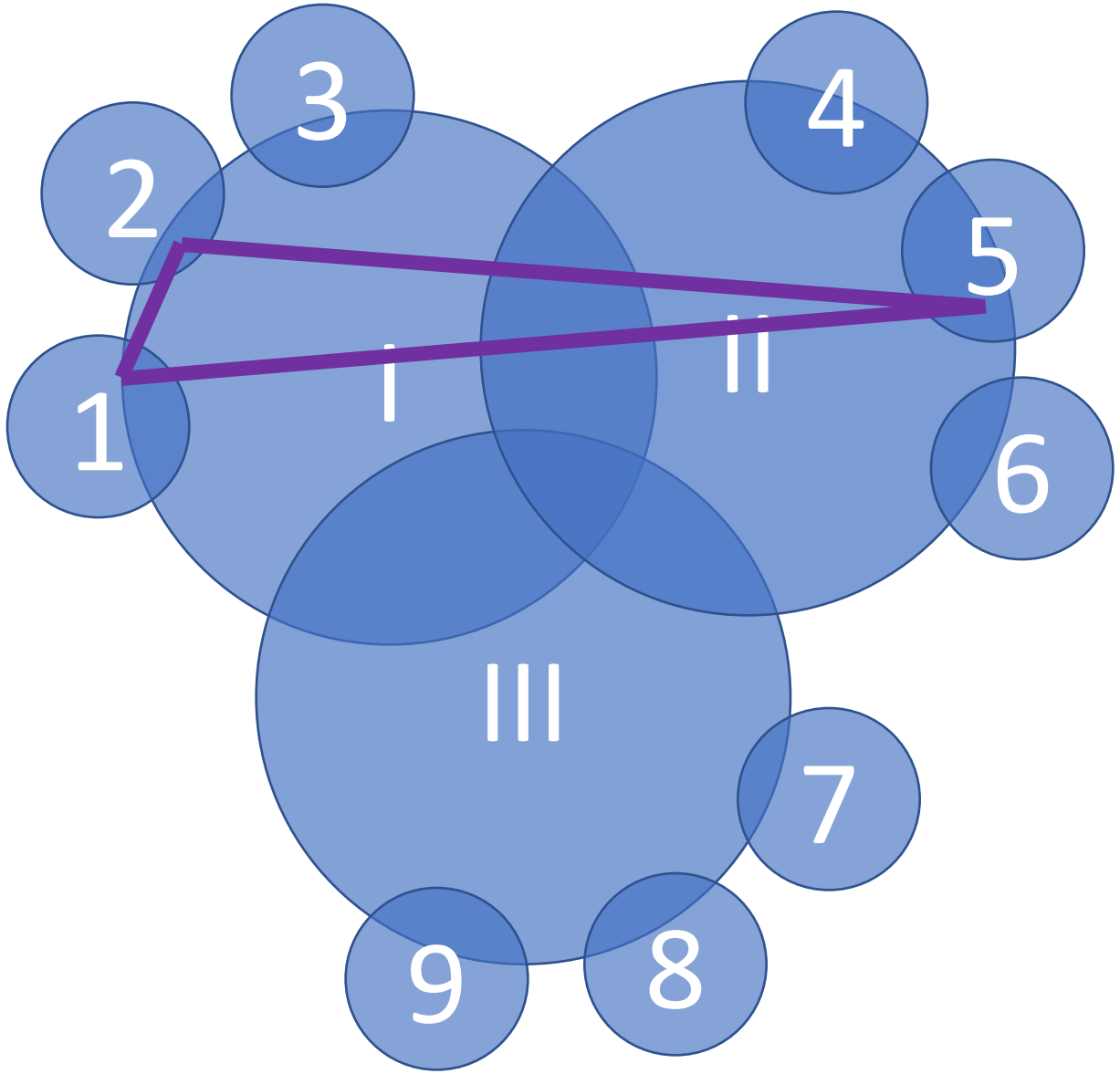
Как похудеть на 3 кг за 7 дней без тренировок

Эфир 3

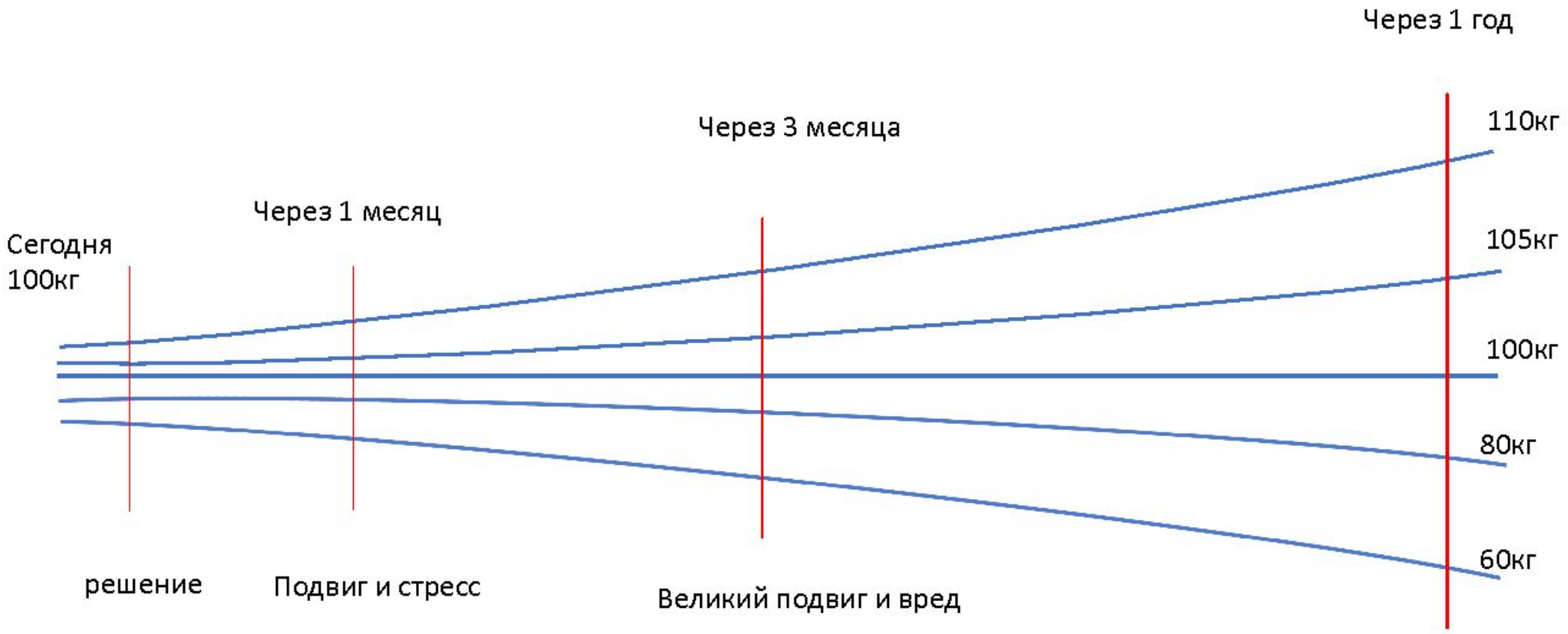
Сегодня:

- 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...ухххxx..то ли еще будет!!!!Уверена,нам всем есть чем гордиться!!!

сегодня в 12:12 Ответить

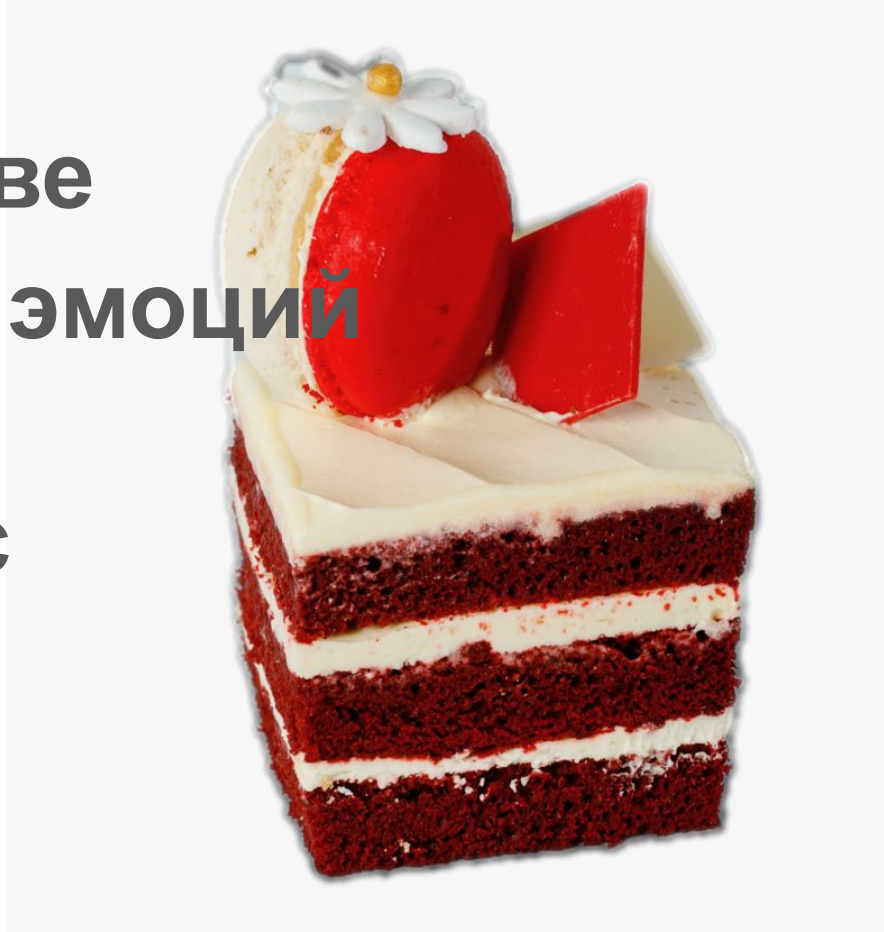
Тяга к сладкому

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!

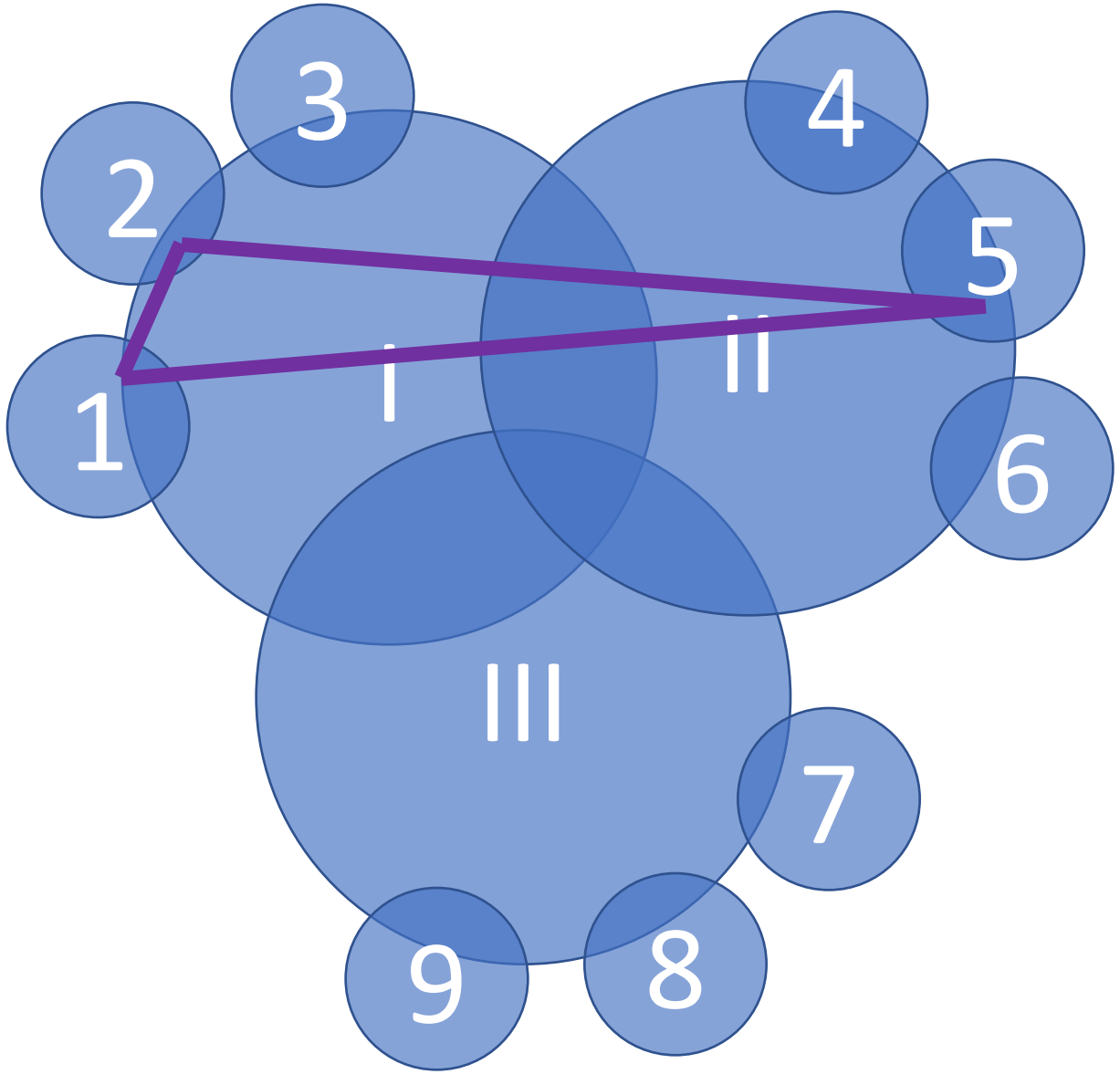
Красота, творчество, общени
музыка и движение

Тяга к сладкому. Секреты

- отрабатывайте 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?