

Zacznij odchudzanie latem, łatwiej osiągniesz sukces

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

Zacznij odchudzanie latem – łatwiej osiągniesz sukces

Lato zbliża się wielkimi krokami. Myślimy o wczasach, słońcu i wylegiwaniu się na plaży napawając się optymizmem i dodając energii. Nie pozwól, aby ten idealny stan popsuły dodatkowe centymetry na udach i brzuchu! Poszukiwanie nowego kostiumu kąpielowego ma być przyjemnością. Jeżeli już dziś podejmiesz decyzję o zmianie swoich nawyków żywieniowych to zdązysz 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.

• Spodziewamy 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 zjadając słodkości, mamy wiele alternatyw na aktywne spędzenie czasu poza domem.

• Natura przychodzi nam z pomocą, jeżeli chodzi o komponowanie zdrowych i dietetycznych posiłków. Podstawą 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 żywieniowe już teraz, a już w wakacje będziesz mogła pochwalić się szczuplejszą sylwetką. Jeżeli Ci brakuje 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 zważy się Ci, 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. Pomocemy 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>

lub umówi 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

roda: 11:00 – 19:00

Pi tek: 8:00 -16:00 informacja: tekst sponsorowany

Skomentuj to na FORUM

DYSKUSYJNYM

Wydawca

portalu

lesko.net.pl

nie

ponosi

odpowiedzialno ci

za

tre

komentarzy

zamieszczanych

przez

u ytkowników.

Osoby

zamieszczaj ce

wypowiedzi naruszaj ce prawo lub

prawem

chronione

dobra osób

trzecich

mog

ponie z

tego

tytułu

odpowiedzialno

karn

lub

cywiln .

REKLAMA: