

## Schudnij w 3 tygodnie!

Sylwester, bal karnawałowy, wesele &ndash; ka dy znajdzie jak okazj , podczas które chciałby wygl da ol niewaj co. Czasu na przygotowania zazwyczaj jest niewiele. Jednak ju w kilka tygodni mo emy wysmukli swoje ciało, schudn nawet 5 kg i zmie ci si w kreacj o rozmiar mniejsz . Jak to zrobi ?

Zacznijmy od tego, e głódówki i modne diety cud nie s dobrym rozwi zaniem, poniewa mog spowodowa niedo ywienie organizmu i nie lubiany przez wszystkich efekt jo-jo. Po odpowiedni kuracj warto wi c uda si do dietetyka. Je li chcemy schudn w krótkim czasie, warto zastosowa diet oczyszczaj c , która w pierwszej kolejno ci pomo e pozby si nadmiaru zatrzymanych płynów i zb dnej tkanki tłuszczowej. Suplementy diety przyspiesz ten proces, podkr c metabolizm i pomog osi gn zamierzony cel. Wystarcz 3 tygodnie kuracji, aby wysmukli sylwetk , oczy ci organizm i poczu si lepiej w swoim ciele. Wypróbuj i przekonaj si sama!

Co mo esz osi gn w ci gu 3 tygodni kompleksowej kuracji?  
Tłumaczy Beata Prusi ska, dietetyk Naturhouse.

### I tydzie

- Ju po pierwszym tygodniu wi kszo naszych klientów obserwuje pozytywne zmiany w samopoczuciu &ndash; mówi Beata Prusi ska. Najcz ciej jest to efektem wprowadzenia przez dietetyka du ych zmian w sposobie od ywiania, regularnych i zbilansowanych posiłków oraz odpowiedniej ilo ci wypijanej wody &ndash; dodaje.

- Spadek masy ciała o 1-3 kg;
- Zmniejszenie opuchlizny wywołanej zatrzymaniem wody metabolicznej w organizmie;
- Lepsze samopoczucie;
- Zmniejszenie dolegliwo ci ze strony układu pokarmowego.

### II tydzie

Na tym etapie utrata kilogramów powinna kształtowa si na poziomie 0,5-1 kg tygodniowo. Jest to zalecane przez wiatow Organizacj Zdrowia tempo chudni cia, które jest bezpieczne dla zdrowia. - Takie spadki masy ciała gwarantuj ubytek nagromadzonej tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej oraz trwałe rezultaty &ndash; przekonuje dietetyk Naturhouse.

- Spadek masy ciała o kolejne 0,5-1 kg;
- Ubytek tkanki tłuszczowej lub/i wody metabolicznej w organizmie;
- Wzrost energii i zdecydowana poprawa samopoczucia;
- Spadek centymetrów w obwodach ciała (talia, biodra, uda).

### III tydzie

Po 3 tygodniach kuracji zauwa alne staj si spadki centymetrów w obwodach ciała. W zale no ci od problemu i zastosowanej suplementacji spadki centymetrów mo na zaobserwowa w miejscach najbardziej problematycznych &ndash; najcz ciej brzuch, uda, po ladki. Zauwa amy to nie tylko dokonuj c pomiarów u specjalisty, ale tak e po ubraniach &ndash; staj si lu niejsze.

- Spadek masy ciała o kolejne 0,5-1 kg;
- Szczuplejsze talia, biodra i uda.
- Ju czas przymierzy ubrania w mniejszym rozmiarze?
- Czujesz si lekko i mo esz przeta czy cał noc.

Ju dzisiaj umów si na konsultacj z dietetykiem i rozpocznij 3-tygodniow kuracj  
&bdquo;Szczipła w 3 tygodnie&rdquo;. Ol nij wszystkich zgrabn sylwetk i ciesz si doskonałym  
samopoczuciem.

Zapraszamy do naszego Centrum Dietetycznego

<http://www.naturhouse-polska.pl/adresy-centrow-nh/podkarpackie/sanok/#lista-centrow>

ul. Mickiewicza 36

38-500 Sanok

tel.: 889721295

e-mail: [sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com](mailto:sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com)

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca

portalu  
ponosi  
za  
u ytkowników.  
zamieszczaj ce  
lub  
ponie z  
karn  
lesko.net.pl  
nie  
odpowiedzialno ci  
tre  
komentarzy  
przez  
Osoby  
wypowiedzi naruszaj ce  
prawem  
chronione  
trzecich  
tego  
odpowiedzialno  
cywiln .  
dobra  
mog  
osób  
tytułu  
prawo

REKLAMA:

REKLAMA:

Miejsce na twoj reklam KONTAKT