

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ: ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОСТРОЙНЕТЬ, И БОЛЬШЕ НЕ ПОПРАВЛЯТЬСЯ?



Почему на одних и тех же диетах одни люди снижают свой вес, а другие – нет?

* Почему после программы снижения веса одни люди удерживают свой вес, а другие – снова поправляются?

* А вы хотите стать стройной, и больше не поправляться?

ЧТОБЫ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ,



нужно:

1. Ограничить употребление хлеба с последующим полным отказом от него
 2. Отказаться от сахара и сладостей. Сахар – это чистая сахароза
 3. Ограничить употребление жирной пищи. Нужно заменить твердые жиры (сало, масло сливочное и др.) на растительные масла
 4. Ограничить употребление «химии».
 5. Уменьшать объем съеденной за один раз пищи.
 6. Ешьте только тогда, когда действительно хочется.
- После 18.00 кушать нельзя
7. Молитесь перед едой: молитва очищает энергетику пищи.
 8. Много пейте чистой воды, не менее 1.5 литра в сутки
 9. «Если нельзя, но очень хочется, - значит, можно!».
 10. «Если нельзя, но очень хочется, - значит,

Для облегчения перехода на питание без хлеба и сладкого, также для снижения аппетита, ускорения вывода жиров и жирорастворимых токсинов из организма эффективна следующая схема NSP:



◆ За неделю до того дня, когда вы решите начать худеть, пейте биодобавку Liquid Chlorophyll (Жидкий хлорофилл) - принимайте его по 1 чайной ложке, разведенной в стакане воды.

◆ После каждого этапа программы похудения, оценивайте его эффективность, подсчитав новый ИМТ. Если желаемый результат не достигнут - переходите к следующему этапу. После того, как вы выполнили программу всех трех этапов, но не намерены останавливаться на достигнутых результатах - сделайте перерыв, как минимум на 3-4 недели.

Fat Grabbers

- Регулирует обмен веществ в организме и нормализует вес.
- Обеспечивает нормальный уровень холестерина в крови.
- Адсорбирует и выводит из организма холестерин и насыщенные жиры.
- Усиливает моторику кишечника

Применение: по 4 капсулы 3 раза в день за 1 час до еды 1

Фэт Грабберз

- Основу разработки этой формулы составляют 4 основных правила регуляции массы тела:
- первое — использование в добавке растительных диуретиков и питательных веществ, уменьшающих задержку жидкости в организме;
- второе — включение в ее состав липотропных веществ, которые способны уменьшать количество холестерина и насыщенных жиров;
- третье — включение натуральных веществ, подавляющих аппетит;
- четвертое — использование натуральных ингредиентов, обладающих свойством адсорбировать излишки жира, сахаров и выводить их из организма.

Фэт Грабберз (Fat Grabbers) от NSP в

Garcinia Combination

Гарциния

- **Способствует снижению веса без изменения рациона**
- **Стабилизирует уровень сахара и снижает уровень холестерина в крови**
- **Подавляет чувство голода**

ПРИМЕНЕНИЕ: по 2 капсулы 3 раза в день за 1 час до еды 1 упаковка.

После окончания курса Гарцинии перерыв 2 недели, и затем курс Фет Гребберса с Гарцинией повторить.

- Комплекс с Гарцинией от NSP кроме гидроксимионной кислоты, получаемой из кожуры плодов гарцинии, содержит хром в виде хелатного соединения (обеспечивающего более полное его усвоение). Известно, что у людей с повышенным весом значительно возрастает риск заболевания сахарным диабетом. Хром поддерживает стабильный уровень сахара в крови, способствует полной утилизации инсулина. L-карнитин способствует более полному сгоранию жира в организме, так как он является переносчиком молекул жирных кислот внутрь митохондрии, где происходит их сгорание. Звездчатка средняя обладает способностью связывать жиры и выводить их из организма, кроме того, обладает мочегонным действием и свойством подавлять аппетит.
- Сочетание этих составляющих в БАД Комплекс с Гарцинией (Garcinia) от NSP позволяет достичь отличного эффекта в нормализации массы тела, не прибегая к голоданию. а

Нутри Берн NSP и TNT

Нутри Берн

- Обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием.
- Укрепляет иммунную и антиоксидантную защиту.
- Участвует в регуляции углеводного обмена, способствуя гипогликемическому действию.
- Обладает гиполипидемическим действием, тормозит синтез жира в жировой ткани.
- Способствует снижению жировой массы тела, похуданию
- В программах снижения веса принимать 2 мерные ложки.

TNT

- Укрепляет иммунную систему, способствует профилактике инфекционных заболеваний
- Усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды
- Повышает работоспособность организма

Способ приготовления:

Разведите 1-2 мерные ложечки в 120-240 мл воды. Размешайте хорошо до полного растворения.

TNT восполнит дефицит

КАК СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ.



- 1. Для начала зафиксируйте все свои параметры: рост, вес, объем талии, груди и бедер.
- 2. Записывайте в особую тетрадку все ваши параметры хотя бы несколько раз в год (например, делайте это 1 раз в месяц). Особо важен размер талии.
- 3. Сохраняйте свои старые вещи, не выбрасывайте их. Периодически примеряйте их, и вы будете знать, насколько изменились ваши

ПЕРВЫЙ ЭТАП ПРОГРАММЫ ПОХУДЕНИЯ (3-4 НЕДЕЛИ)



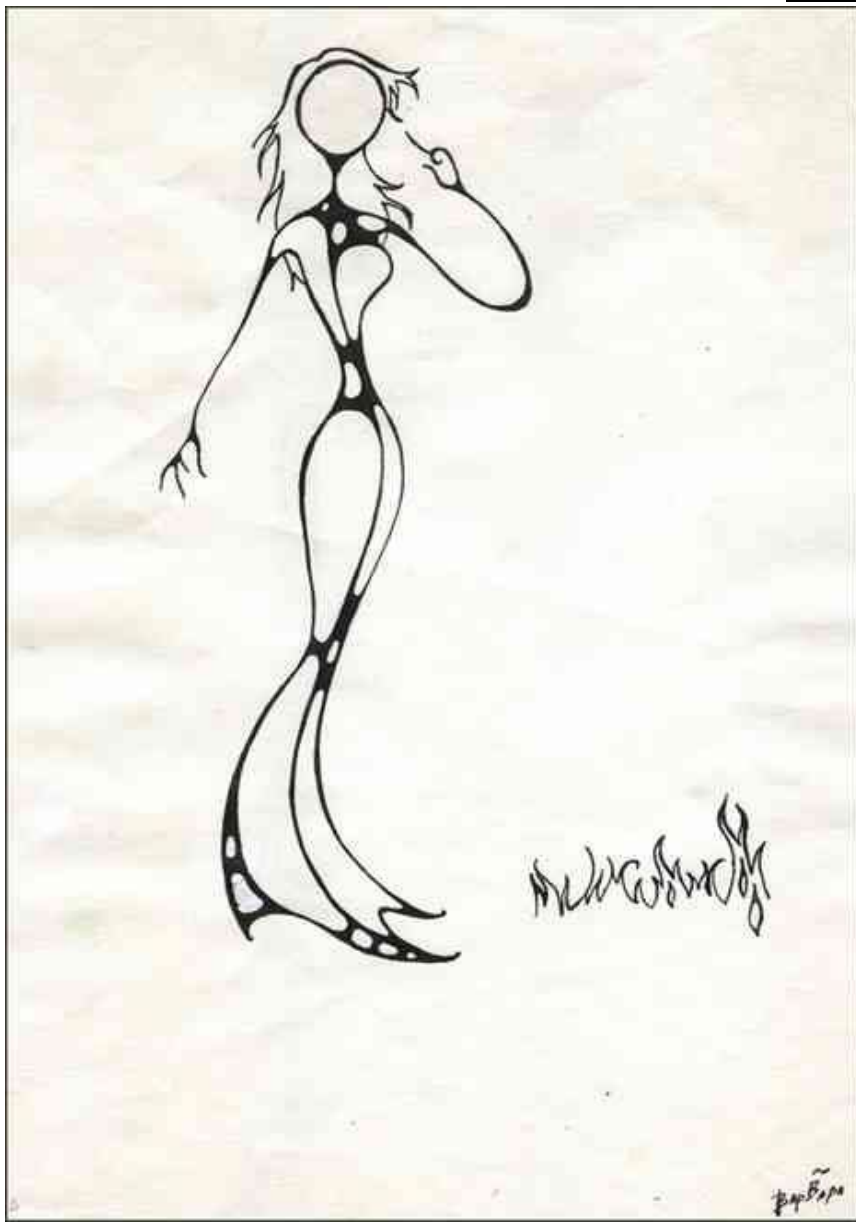
- Loclo (Локло) - 1 столовую ложку развести в стакане прохладной воды, размешать и сразу выпить утром за 30 минут до завтрака.
- Garcinia Combination (Комплекс с гарцинией) - по 1-2 капсулы 2-3 раза в день за 30 минут до еды, запивать 1 стаканом воды через 2 часа после приема Loclo (Локло).
- Chromium Chelate (Хром Хелат) - по 2-3 таблетки в день во время еды.
- Fat grabbers (Фэт Грабберз) - по 2 капсулы 2 раза в день за 30 минут до еды, запивать 1-2 стаканами воды (возможен прием одновременно с Garcinia Combination).
- Nutri-Burn (Нутри-Бёрн) - 1

ВТОРОЙ ЭТАП ПРОГРАММЫ ПОХУДЕНИЯ (4 НЕДЕЛИ)

- ❖ Lecithin (Лецитин) - по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.
- ❖ Carbo Grabbers (Карбо Гребберз) - по 1-2 капсулы перед едой особенно богатой углеводами.
- ❖ Nature Lax (Нейчелакс) - по необходимости (при запорах) принимать по 2-4 капсулы вечером во время еды.
- ❖ Chromium Chelate (Хром Хелат) - по 2-4 таблетки в день во время еды.
- ❖ Nutri-Burn (Нутри-Бёрн) - 1 раз в день, 2 мерные ложечки.



ТРЕТИЙ ЭТАП ПРОГРАММЫ ПОХУДЕНИЯ (3-4 НЕДЕЛИ)



- ✓ Omega 3 (Омега 3) - по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивать 1 стаканом воды.
- ✓ TNT - развести 1 мерную ложку в 120 мл. воды, размешать до полного растворения, пить в теплом или холодном виде 1 раз в день утром.
- ✓ Chromium Chelate (Хром Хелат) - по 2-4 таблетки в день во время еды.
- ✓ Co Q10 plus (Кофермент Q10 плюс) - по 3 капсулы 2 раза в день во время еды.
- ✓ Nutri-Burn (Нутри-Бёрн) - 1 раз в день, 2 мерные ложечки.

Для того, чтобы поддерживать нормальный вес, придерживайтесь следующих простых правил:

- ❖ ешьте натуральные продукты
- ❖ избегайте употребления алкоголя, кофе, чая, сладких прохладительных напитков и высококалорийных фруктовых соков;
- ❖ количество пищи уменьшите на треть
- ❖ не ешьте пирожные, булочки, конфеты
- ❖ сладкое ешьте не чаще одного раза в неделю;
- ❖ •ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- ❖ диету сочетайте с физическими



Главная рекомендация



- ❖ *- не унывайте и не опускайте руки, если желаемый результат не достигается в желаемые сроки*
- ❖ *Накопленные годами неправильного образа жизни жировые отложения, нарушенный обмен веществ, дисбаланс в работе различных систем организма невозможно устранить за неделю или месяц*
- ❖ *Желание чувствовать себя здоровым и стройным, настойчивость и*

Красивая фигура с бодифлекс

Smart Converter - Unregistered!



Лев

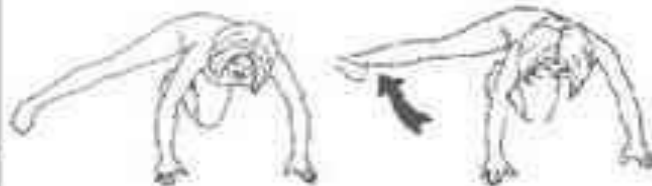


Уродливая гримаса

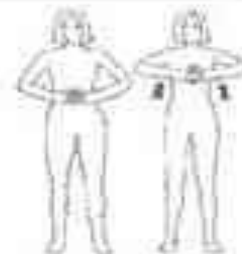


Боковая растяжка

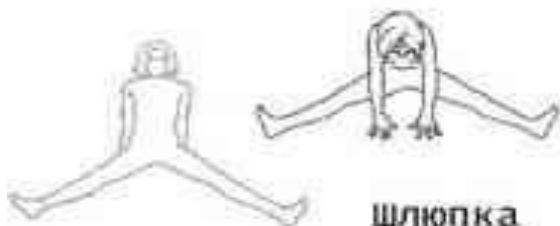
Оттягивание
ноги назад



Сейко



Алмаз



Шлюпка



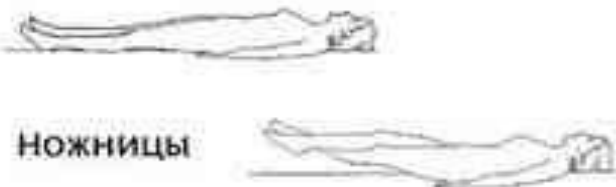
Кренделек



Растяжка ног



Брюшной
пресс



Ножницы



Кошка