

Reteta care te scapa de kilogramele in plus intr-un timp foarte scurt

Un articol de Maya

Esti la mijlocul verii si tot nu ai scapat de kilogramele in plus? Vrei in continuare sa scapi de excesul de grasime? Vrei sa te simti atragatoare si sexy? Citeste mai departe si vei afla o metoda eficienta de a scapa de depozitele de grasime suparatoare intr-un timp foarte scurt!

Cele dintre voi care cred ca este imposibil sa slabesti rapid si sa revii la forma corporala dorita la timp pentru a-ti putea etala costumul de baie preferat trebuie sa incercati neaparat aceasta **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Imbunatateste-ti postura, scapa de durerile de spate si slabeste fara sa te infometezi utilizand un simplu exercitiu japonez

Un articol de Cristian Iacov

Majoritatea viseaza la un mod cat mai usor si rapid de a pierde in greutate, iar noi in mod constant ne spunem ca este imposibil. Pare prea simplu ca sa fie adevarat!

Cu toate acestea, in ultimii 10 ani, un medic japonez, dr.Fukutsudzi, ajuta femeile sa piarda in greutate intr-un timp record. Cel mai interesant lucru este ca metoda sa de slabit este fara dieta sau exercitii epuizante si fara sa scoti bani din buzunar si pe langa slabit, te vei alege si cu o postura naturala a corpului dar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Acesta Este Cel mai Puternic Antibiotic Natural Realizat Doar Din 2 Ingrediente!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Acest antibiotic natural are un puternic efect anti-inflamator care ucide toate bacteriile si posibilele cauze ce pot determina aparitia multor boli.

Avantajul acestui medicament este ca, spre deosebire de antibioticele de sinteza, nu are efecte secundare asupra sistemului digestiv, fiind 100% natural si sigur.

Iata despre ce este vorba.....

Curcuma (turmericul) este primul ingredient din acest antibiotic, el continand un material activ pentru tratamentul a peste 150 de caracteristici CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa-ti reglezi nivelurile hormonale si sa topesti grasimea

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o multime de nutritionisti si entuziasti de fitness care proclama cu vehementa ideea ca „o calorie este o calorie”.

Acestia iti vor explica in termeni vagi (indiferent daca le ceri sau nu parerea), ca tot ce conteaza este sa reduci aportului caloric, indiferent de ceea ce mananci.

Dupa ce petreci, insa, ceva timp facand cercetari in domeniul nutritiei si experimentand diverse regimurile alimentare, iti dai seama pe loc ca aceste afirmatii sunt departe de a fi adevarate. De fapt, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

5 exercitii pentru picioare care alina durerile de spate, de sold si de genunchi in doar 20 de minute

Un articol de Maya

Orice proces de vindecare porneste de la temelie, si la fel stau lucrurile inclusiv in cazul picioarelor. Desi poate poate

parea ciudat, tonusul general al picioarelor poate influenta sanatatea generala in multe moduri. Membrele inferioare lucreaza din greu in fiecare zi, chiar si pentru miscarile cele mai obisnuite. Sunt de departe cele mai sollicitate segmente ale corpului.

Picioarele ne tin in echilibru si ne pun in miscare, asa ca daca le acorzi importanta cuvenita, ele te pot ajuta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de celulita cu un amestec natural!

Un articol de Cristian Iacov

Singurul lucru pe care noi, oamenii, nu-l putem opri, indiferent de cat de mult ne-am stradui, este trecerea timpului. Timpul intervine intotdeauna in procesul de imbatranire, acesta lasandu-si amprenta pe corpul omului, fie prin aparitia ridurilor, fie prin aparitia diverselor boli dar mai ales prin aparitia celulitei! Un lucru este cert – barbatii nu vad celulita ca femeile!

Cand celulita incepe sa apara pe coapse si solduri, femeile incepe imediat sa aiba sentimentul ca au ajuns la CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa-ti Eliberezi Sinusurile cu Limba si Degetul mare in 20 de secunde

Un articol de Cristian Iacov

O infectie a sinusurilor este una dintre cele mai enervante si inconfortabile sentimente pe care o putem experimenta. Din pacate, infectiile sinusurilor sunt foarte frecvente; acestea afecteaza aproximativ 7 milioane de romani pe an.

Infectiile sinusurilor sunt de fapt o inflamatie a mucoasei din cavitatile sinusurilor. Sinuzita poate fi cauzata de raceala, gripa, bacterii sau alergii.

Din fericire, dupa citirea acestui articol nu mai trebuie sa ne supraincarcam organismul cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un Amestec Uimitor ce Vindeca Aproape Toate Bolile – Te Scapa de Cancerul de Colon fiind un Foarte Bun Remediu Impotriva Constipatiei

Un articol de Cristian Iacov

Este bine cunoscut faptul ca varza este una dintre legumele

minune ce poate fi folosita atat ca aliment dar mai ales ca un medicament alternativ. Cu multe secole in urma, varza a fost utilizata destul de des in medicina populara, pentru tratamentul foarte multor boli.

Simplul suc de varza este extrem de eficient in tratamentul bolilor digestive, insa in momentul in care este combinat cu ghimbirul,mierea si scortisoara, cele patru ingrediente vor crea un amestec uimitor, capabil sa trateze CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum poti sa slabesti 5 kilograme in 7 zile

Un articol de Maya

Aceasta dieta este una excelenta prin intermediul careia puteti slabi, dureaza doar o saptamana, iar dupa ce va veti cantari, veti constata ca ati pierdut 5 kilograme, fara alte eforturi suplimentare!

Aceasta dieta contine ingrediente care va vor „potoli foamea”, ea fiind impartita in 3 parti astfel:

Micul dejun:

Ingrediente:

$\frac{1}{2}$ de lamaie

400 de ml de apa plata

2 mere sau 2 portocale sau un grapefruit

Incepeti ziua cu sucul de la jumatatea de lamaie combinat cu 500 de ml de apa. Se CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Dormitul pe partea stanga este cea mai buna alegere pentru sanatate

Un articol de Cristian Iacov

Cei mai multi oameni nu sunt constienti de faptul ca pozitia lor de dormit poate avea un impact considerabil asupra sanatatii lor.

Plecand de la o mai buna circulatie a sangelui pana la buna digestie, aceasta metoda de dormit dateaza din cele mai vechi timpuri, atunci cand calugarii practicau acest stil de dormit pentru o lunga perioada de timp, cu scopul de a stimula digestia, mai ales dupa servirea meselor.

O alta dovada pentru aceasta teorie se regaseste in medicina ayurveda, cea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com