Cum sa slabesti pana la 7 kg intr-o saptamana cu bani putini si ingrediente simple!

Un articol de Maya
La indemana tuturor, mai ales a persoanelor care au putin timp liber, aceasta dieta este saraca in calorii, dar bogata in fibre, vitamine si minerale. Astfel, ea accelereaza functionarea metabolismului, ajuta la arderea grasimilor si la curatarea toxinelor din organism.
La baza acestui meniu sta o supa, pentru a carei preparare vei aloca foarte putini bani si care poate fi gatita in cantitati mari, astfel incat sa nu mai pierzi timpul in fiecare zi pentru a o prepara.
Avantajul acestei CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

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

Miracolele Consumului de Fructe pe Stomacul Gol

Un articol de Cristian Iacov

Oamenii nu stiu cand si cum se mananca fructele. Corpul nostru striga disperat dupa fructe. Fructul este mancarea cea mai energizanta, binefacatoare, datatoare de viata, de confort si de armonie, care exista. Fructele sunt alimentul cel mai important, cel mai bun si totodata cel mai potrivit sructurii noastre. Stramosii nostri au mancat numai fructe, zeci de milioane de ani. Mancarea pe care o consumam lasa urme pe dintii nostri. Din studiile dintilor fosilizati rezulta ca primii oameni CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Regenerarea completă a organismului durează 7 ani! Vezi tipurile de DIETE care

îți refac organismul mai RAPID!

Unul dintre cei mai apreciati doctori la nivel mondial si care a reusit prin activitatea sa sa redea speranta si viata pentru mii de oameni carora nu li se mai dadea nici o sansa este Dr. Brian Clement.

Brian Clement a petrecut mai mult de trei decenii studiind nutritie si sanatatea naturala. El este absolvent atat in medicina naturopata cat si in stiinte nutritionale. Din 1980 el a coordonat cresterea si dezvoltarea Institutului Hippocrate si a facilitat punerea in aplicare a unor tratamente progresive de sanatate naturale de mare succes precum: Dieta cu hrana vie, Terapia Wheatgrass, Microscopie cu camp inchis, si Elementele esentiale ale terapiei minte-corp . De-a lungul anilor acesta si-a asumat rolul de avocat al sanatatii, motivand un public foarte mare care era dornic de a lua masuri pentru a-si imbunatati viata.

In urma experientei sale vaste Brian Clement a venit cu calauziri pentru intelegerea procesele care au loc in interiorul corpului in timpul detoxifieri . “De fapt, 60 la suta din deseurile acumulate vor fi eliminate in primele sapte zile ale programului [Programul de Sanatate Hippocrates], dar vindecarea si regenerarea completa a organismului dureaza un numar de 7 ani si se descompune in urmatoarele etape.

Intre prima zi si primul an si jumatate (1 zi-1½ ani) – se produce curatarea digestiva si eliminarea depunerilor mari de grasimi si a calcificarilor.

Intre primul an jumatate si primii doi ani (**1½-2 ani)** – curatarea profunda a tesuturilor si a articulatiilor.

Intre primii doi ani si primii cinci ani (2-5 ani) – curatarea si regenerarea structurii osoaselor, a cartilagiilor si curatarea in continuare a articulatiilor.

Intre primii cinci ani jumatate si primii sase ani si trei luni (5 ½ -6 ¼ ani) – repozitionarea si reinnoirea organelor.

Intre primii sase ani si trei luni si primii sapte ani (6 ¼ -7 ani) – curatarea tesutului cerebral si curatarea neurologica.

Reactiile de curatare pot rezulta in timp ce strat dupa strat este dat laoparte. Dar va veti simti mai bine si mai bine pe masura ce trece timpul. Datorita inteligentei celulare a corpului , fiecare parte este afectata de ansamblu. Si, atunci cand o parte este reinnoita, aceasta duce la o mai mare integritate si la o mai mare armonie si in cadrul intregii fiinte. ”

In ce consta programul Hippocrate? ….. in mare parte hrana vie, cititi mai jos principiile de baza asa cum sunt ele structurate chiar de Ane Wigmore, cea care a infiintat Institutul in urma cu peste 50 de ani.

Proteine
Dieta Hippocrate:
Sosuri fermentate, iaurt, branzeturi si lapte din seminte si nuci; seminte, fasole si nuci incoltite; avocado; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:
fasole, mazare, linte (supe) usor gatite; tofu, tempeh, nuci proaspete prajite usor si unt de nuci, nuci si seminte neinmuiate.

De evitat in totalitate:
Carnea rosie, pestele, carnea de pasare, ouale; laptele si branzeturile pasteurizate ; proteinele vegetale hidrolizate, orice alte derivate din produse de origine animala.

Carbohidratii
Dieta Hippocrates:
Chipsuri de cereale; paine de cereale incoltite, cereale, cereale incalzite; paini germinate de grau, lapte de cereale; cruste din cereale incoltite; alte gustari din cereale crude sau incoltite

Alimente tranzitorii:
Paine (fara drojdie), biscuiti nedospiti; orez, grau, mei, hrisca, orz, ovaz, malai, bulgur, secara; toate intregrale gatite usor; paine de cereale incoltite; granola naturala

De evitat in totalitate:
Toate painile cu drojdie si produsele din faina, cerealele prelucrate, orezul alb, fideaua, pastele; fulgi de ovaz cu zahar; produse de patiserie care contin uleiurirafinate, zahar, faina rafinata, aditivi.

Grasimi / Uleiuri

Dieta Hippocrates:

Avocado, branzeturi din seminte si nuci; unt de nuci proaspete si crude in cantitati mici; dressing-uri si iaurturi vegetale din seminte si nuci crude si proaspete.

Alimente tranzitorii:
Mici cantitati de ulei de susan sau ulei de masline rafinat pe salate, unt de nuci, tahini din susan

De evitat in totalitate:

Toate uleiurile cu exceptia celor de masline si susan; unturile de nuci si arahide comerciale, unt sau smantana pasteurizata; toate produsele alimentare care contin sau sunt gatite cu uleiuri.

Legume
Dieta Hippocrates:
Verdeturi si alte legume incoltite crude, cultivate ecologic,

murate fara sare, uscate, amestecate cu blendar-ul in supe sau sosuri; stoarse

Alimente tranzitorii:
Aburite (fara ulei); gatite usor, supe si alte mancaruri, bulion, la casoleta; crescute conventional

De evitat in totalitate:
Congelate; iradiate; conservate; arse, preparate cu zahar si / sau sare, vechi sau ofilite; murate cu sare.

Fructe
Dieta Hippocrates:
Crude si proaspete, in sosuri, supe, salate, shake-uri, lapte, placinte, uscate, ne-sulfurate, ca si gustare.
Alimente tranzitorii:
Fructe fierte sau deserturi preparate de fructe, mere coapte, fructe uscate inmuiate si aburite, fructe aburite, sos de mere.

De evitat in totalitate:
La conserva, conservate sau prezervate cu substante chimice si zahar adaugat; uscate cu sulf(sulfiti); necoapte.

Bauturi
Dieta Hippocrates:
Rejuvelac, suc din fructe proaspete si sucuri de legume, apa de izvor sau apa distilata; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:
Sucuri de fructe naturale imbuteliate si sucuri de legume, ceaiuri de plante medicinale, bauturi naturale carbogazoase, cafea din boabe.

De evitat in totalitate:
Apa de la robinet, cafeaua, ceaiurile, bauturile carbogazoase, bauturile alcoolice, bauturile din fructe indulcite artificial.

Gustari

Dieta Hippocrates:

Betisoare din legume (telina, morcovi), fructe proaspete, amestecuri de cereale incoltite, chips-uri de cereale, suc proaspat, fructe uscate si nuci; branza din seminte;

Alimente tranzitorii:

Turte de orez; granola naturala, biscuiti nedospiti; amestecuri de nuci , seminte, sushi de orez; mere coapte, sucuri imbuteliate, floricele de porumb (fara ulei sau unt), ceai de plante, cafea din boabe, bomboane de sirop de orez.

De evitat in totalitate:

Gustari naturale si nenaturale de tip junk-food; gustari comerciale de genul "de sanatate", snacks-uri alimentare; bauturile carbogazoase; bomboanele si alte dulciuri comerciale.

Condimente

Dieta Hippocrates:

Miere cruda nefiltrata, polenul de albine, fructe proaspete, fructe uscate, miso, tamari, sare vegetala, praf de alge, sauerkraut, lamai, suc de lamaie, ierburi proaspete si uscate.

Alimente tranzitorii:

Miere pasteurizata, sirop de artar, malt de orz, sirop de orez; sorg; otet de cidru de mere, sare de mare, usturoi, ceapa, ardei iute, condimente de chili, enzime sub forma de praf de legume; vin natural pentru gatit.

De evitat in totalitate:

Produsele care contin aditivi, inclusiv: zahar, melasa, sirop de trestie de zahar, dextroza (glucoza), fructoza, sare, sare iodata, otet, piper, glutamat monosodic (MSG), uleiuri, oua, coloranti, conservanti si prezervanti.

Sursa: http://onlinereport.ro

Cum sa pierzi in greutate in functie de forma corpului

Dupa cum poate ati mai auzit inainte, exista trei tipuri de forme ale corpului feminin: mar, para si clepsidra.

Dupa ce v-ati determinat forma corpului vostru, trebuie sa cititi mai jos pentru a afla tipul de dieta pe care ar trebui sa-l urmati pentru a pierde in greutate mult mai usor…..

Corpul in forma de mar!
Femeile care au corpul asemanator cu un mar, au de obicei multi cenimentri in plus in zona stomacului.

Ce este de facut:

1. Includeti alimente bogate in celuloza in dieta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa imbatranim frumos si sanatos

Secretele unei imbatraniri frumoase si sanatoase

Cred ca deocamdata este prea mult sa ne gandim sa pacalim imbatranirea, dar ceea ce putem face este sa imbatranim cu cap. Toata lumea vrea sa scape de imbatranire, de fapt noi vrem sa scapam de moarte. Slabe sanse, insa ceea ce pot eu sa fac este sa va prezint un articol (compus din mai multe articole pe care le-am citit cu mare interes) de unde putem sa aflam cum sa imbatranim frumos.

Incepem, deci, cu gandirea pozitiva, continuam cu alimentele pe care trebuie sa le consumam si terminam CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa slabesti mancand orice poftesti

Paul McKenna, autor al volumului „Freedom From Emotional Eating”, a descoperit 4 reguli de aur ce te vor ajuta sa scapi de kilogramele in plus fara sa te infometezi, ci, din contra, mancand tot ce iti pofteste inima.

Acum **15 ani**, **Paul McKenna**, autor al multor carti de auto-ajutorare, a sugerat pentru prima oara ca dietele sunt o pierdere de timp si ca secretul pierderii kilogramelor se afla

in fiecare dintre noi. Acum, o armata de specialisti in nutritie ii sustin afirmatia.

Cercetatorii au dovedit ca aproximativ **70%** din oamenii care incep o dieta ajung sa cantareasca chiar mai mult decat cantareau inainte de a porni la acest drum anevoios. Iar recent, un alt studiu arata ca obezitatea ar trebui tratata ca o problema de comportament.

De ce? Pentru ca oamenii aflati la dieta isi numara permanent caloriile, evita carbohidratii si asa mai departe, iar in momentul in care dieta ia sfarsit, organismul asimileaza totul mult mai repde, incercand sa recupereze tot ce a pierdut de-a lungul regimului. Pe scurt, dieta incetineste metabolismul si ne intoarce propriul corp impotriva noastra.

De curand, **Paul McKenna** a dezvoltat un sistem bazat pe **4 reguli** importante, care, spune el, vor ajuta pe oricine vrea sa slabeasca intr-un mod sanatos.



Atunci cand ti-e foame, manaca!

Nu esti sigur daca ti-este sau nu foame? Atunci inseamna ca, cel mai probabil, nu iti este! Senzatia adevarata de foame creste gradual. Este clara, persistenta si se simte la nivel fizic. Nu se aseamana nici pe departe cu sentimentul acela pe care il ai atunci cand treci pe langa o cofetarie sau un restaurant ademenitor. Nici nu este o reactie la suparare, teama, plictiseala, nervi sau rusine. Asadar, mananca doar atunci cand esti sigur ca ti-este cu adevarat foame!



Mananca ceea ce corpul iti cere!

Animalele salbatice cauta sa manance ceea ce au nevoie pentru a ingera vitaminele, mineralele, sarurile, proteinile, grasimile si carbohidratii necesare organismului. Nu se gandesc prea mult la asta, ci pur si simplu isi urmeaza instinctul. Corpul omenesc are aceleasi instincte, dar, din pacate, procesul de gandire le incetineste si uneori chiar

anihileaza. Daca treci pe langa o poza cu un hamburger si dintr-o data ti se face foame, aceasta senzatie nu este decat reactia creierului la vederea acelei imagini.



Savureaza fiecare imbucatura!

Principiul de a manca constient a reprezentat material de studiu in ultimii ani pentru numerosi oameni de stiinta. S-a dovedit astfel ca reduce cantitatea de mancare consumata. In plus, este important sa te bucuri din plin de fiecare imbucatura in parte, fara a te lasa distras de alte activitati precum privitul la televizor, cititul unei carti sau vorbitul la telefon. Pur si simplu mananca si atat! Vei observa in timp ca o sa ajungi sa mananci mai putin, iar mancarea va deveni mai savuroasa. Mesteca fiecare imbucatura de 20 de ori!



Opreste-te atunci cand esti satul!

Senzatia de satietate este modul organismului de a-ti spune ca a ingerat destula mancare. Insa, mancatul emotional nu este controlat de foame sau satietate, ci este o activitate menita sa-ti mascheze emotiile. Asa ca, din cand in cand, ia o pauza, iar daca, dupa cateva minute, inca iti va mai fi foame, mananca in continuare, iar daca nu, opreste-te!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com