

# 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 aloci 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](http://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 structurii 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 apreciați doctori la nivel mondial și care a reușit prin activitatea sa să redea speranța și viața pentru mii de oameni cărora nu li se mai dădea nici o șansă este Dr. Brian Clement.



Brian Clement a petrecut mai mult de trei decenii studiind nutriție și sănătatea naturală. El este absolvent atât în medicina naturopată cât și în științe nutriționale. Din 1980 el a coordonat creșterea și dezvoltarea Institutului Hippocrate și a facilitat punerea în aplicare a unor tratamente progresive de sănătate naturală de mare succes precum: Dieta cu hrană vie, Terapia Wheatgrass, Microscopie cu câmp închis, și Elementele esențiale ale terapiei minte-corp. De-a lungul anilor acesta și-a asumat rolul de avocat al sănătății, motivând un public foarte mare care era dornic de a lua măsuri pentru a-și îmbunătăți viața.

În urma experienței sale vaste Brian Clement a venit cu indicații pentru înțelegerea proceselor care au loc în interiorul corpului în timpul detoxifierii. "De fapt, 60 la sută din deșeurile acumulate vor fi eliminate în primele șapte zile ale programului [Programul de Sănătate Hippocrate], dar vindecarea și regenerarea completă a organismului durează un număr de 7 ani și se descompune în următoarele etape.

**Între prima zi și primul an și jumătate (1 zi-1½ ani)** – se produce curățarea digestivă și eliminarea depunerilor mari de grăsimi și a calcificărilor.

**Între primul an jumătate și primii doi ani (1½-2 ani)** – curățarea profundă a țesuturilor și a articulațiilor.

**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 jumătate si primii sase ani si trei luni ( 5 ½ -6 ¼ ani) –** repositionarea 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 intregreale gatite usor; paine de cereale incoltite; granola naturala

### *De evitat in totalitate:*

Toate painile cu drojdie si produsele din faina, cerealele prelucrate, orezul alb, fideaue, 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 blender-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, lamaie, 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](http://www.secretele.com)

---

# Cum sa imbatranim frumos si sanatos

# Secretele unei îmbătrâniri frumoase și sanatoase

Cred că deocamdata este prea mult să ne gândim să pacalim îmbătrânirea, dar ceea ce putem face este să îmbătrânim cu cap. Toată lumea vrea să scape de îmbătrânire, de fapt noi vrem să scapăm de moarte. Slabe șanse, însă ceea ce pot eu să fac este să vă prezint un articol (compus din mai multe articole pe care le-am citit cu mare interes) de unde putem să aflăm cum să îmbătrânim frumos.

Începem, deci, cu gândirea pozitivă, continuăm cu alimentele pe care trebuie să le consumăm și terminăm CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: [www.secretele.com](http://www.secretele.com)

---

## Cum să slăbești mancând orice poftesti

Paul McKenna, autor al volumului „Freedom From Emotional Eating”, a descoperit 4 reguli de aur ce te vor ajuta să scapi de kilogramele în plus fără să te infometezi, ci, din contra, mancând tot ce îți pofteste inima.

Acum **15 ani**, **Paul McKenna**, autor al multor cărți de auto-ajutorare, a sugerat pentru prima oară că dietele sunt o pierdere de timp și că 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 aflatii 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 repede, 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 incetinesc 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](http://www.agentiadepresamondena.com)