

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

Ghimbirul Topeste si cele mai Persistente Grasimi Acumulate in Organism

Un articol de Cristian Iacov

Reteta care o voi prezenta in acest articol este formata din rosii, ghimbir, lamaie, telina si ardei iute – Cei mai mari inamici ai grasimilor!

Toate ingredientele din aceasta reteta au capacitatea de a accelera metabolismul si de a descompune grasimea cea mai persistenta depusa in unele parti ale corpului.

Daca beti aceasta bautura in mod regulat si acordati o atentie deosebita la ceea ce manancati, veti fi capabili sa pierdeti cateva kilograme in mai putin de o luna.

Pentru prepararea unui CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Strategii castigatoare pentru a scapa de grasimile nedorite de pe abdomen

Un articol de Calin Petru Barbulescu

David Zinczenko, autorul cartii Zero Belly Diet (Dieta pentru un abdomen plat) enumera intr-un articol de-al sau mai multe produse alimentare care pot sprijini arderea grasimilor din zona abdomenului si tonifierea musculaturii abdominale, precum si reducerea inflamatiei si balonarii. Alimentele precizate de Zinczenko dezactiveaza genele responsabile pentru depozitarea grasimilor. Iata un fragment desprins din articolului autorului mentionat:

„Zero Belly se bazeaza pe stiinta revolutionara a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com