

Metoda rapida de pierdere in greutate!

Un articol de Cristian Iacov

Urmeaza aceste activitati in mod regulat si vei pierde kilogramele in plus extrem de repede. Jim Sarete este un antrenor american de wellness, destul de celebru peste ocean, care a pus la punct aceasta tehnica pentru persoanele care nu au timp sa faca exercitiu fizic, cu scopul unei reduceri rapide a surplusului de grasime.

Activitatile prin care se slabeste in mod obisnuit nu sunt suficient de bune pentru acest antrenor. De exemplu, alergarea ne permite sa scapam doar de 150 de calorii CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com