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

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