Slabiti cu ajutorul apei cu ghimbir: bautura care arde cu succes grasimea de pe coapse si din talie! (Reteta)

Majoritatea regimurilor de slabit va ofera rezultatele pe care vi le doriti insa va lasa organismul fara nutrientii esentiali. In acest articol va oferim o reteta sanatoasa care va topeste grasimea de la nivelul abdomenului, imbunatatind in acelasi timp si sanatatea generala a corpului. Infuzia cu ghmbir este esentiala daca doriti sa scapati de grasimea de la nivelul abdomenului si al soldurilor.



INSTRUCTIUNI

Taiati in bucati o radacina proaspata de ghimbir. Puneti bucatelele in 1L- 1.5 L de apa si lasati la fiert. Cand apa incepe sa fiarba, dati focul mai incet si lasati inca 15 minute. Dupa ce s-a racit, strecurati.

Utilizare

Puteti consuma apa cu ghimbir intreaga zi. Pentru o detoxifiere completa a organismului, trebuie sa consumati cel putin 1L pe zi, timp de 6 luni.

De asemenea, se recomanda consumul de amestec proaspat preparat. Il puteti depozita intr-un termos si il puteti lua cu dumneavoastra peste tot.

Beneficiile infuziei cu ghimbir.

Efecte antiinflamatorii puternice

Ghimbirul este un antiinflamator puternic care reduce inflamatiile dar trateaza si reumatismul sau artrita ori inflamatiile articulare.

Un puternic antioxidant

Ghimbirul este un antioxidant puternic datorita compusilor sai. Poate lupta impotriva radicalilor liberi, raspunzatori cu distrugerea celulelor sanatoase si dezvoltarea cancerului, in acelasi timp. Ghimbirul curata organismul de toate distrugerile provocate de acesti radicali liberi.

Infuzia cu ghimbir previne aparitia cancerului

Conform unui articol publicat in the British Journal of Nutrition, infuzia cu ghimbir este extrem de benefica in prevenirea cancerului si asta datorita proprietatilor antiinflamatorii si antioxidante.

Infuzia cu ghimbir echilibreaza nivelul colesterolului

Si, nu in ultimul rand, ghimbirul poate reduce semnificativ nivelul colesterolului din organism. Pe de alta parte, colesterolul este asociat cu obezitatea, problemele cardiace si cateva tipuri de cancer. Ceea ce face infuzia de ghimbir, este sa reduca nivelul de colesterol, prin reducerea colesterolului hepatic si al serului din sange. In plus, infuzia cu ghimbir poate subtia sangele si poate scadea presiunea arteriala crescuta.

Sursa: pentrusuflet.com

Cum sa scapi de grasimea

depusa pe brate

Un articol de Maya

Grasimea de pe brate apare din cauza acumularii in exces de grasime in zona respectiva. Desi poti scapa, relativ mai usor de grasimea depusa pe alte parti ale corpului, surplusul de grasime din zona bratelor reprezinta o provocare majora.
Mai mult, pungile de grasime formate fac bratele sa para lipsite de fermitate si destul de inestetice.

Varsta reprezinta un alt factor al aparitiei grasimii bratelor. Dupa 30 de ani, corpul incepe sa inmagazineze mai multa grasime in anumite zone, iar CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: youtube.com

Sursa: secretele.com

Vrei sa stii cum sa pierzi grasimea de pe coapse in 30 de zile?

Un articol de Maya

Doamne dragi,

Relatiile voastre cu partenerii sunt afectate in intimitate? Faceti dragoste numai pe intuneric pentru a evita sa fiti vazute?

Urati la culme sa mergeti la cumparaturi pentru ca hainele

sexy si la moda nu va mai avantajeaza?

Continuati sa cititi povestea mea despre cum am reusit sa scap de grasimea de pe coapse! Suisurile, coborasurile, ce a mers, ce n-a mers si finalmente singurul lucru care m-a ajutat sa scap de grasime.

Am fost si eu in locul vostru. Am vrut sa ma simt CITESTE IN CONTINUARE

https://www.youtube.com/watch?v=V1A7kYaaMT4

Sursa video: youtube.com

Sursa: secretele.com

O Combinatie Uimitoare Pentru Fetele Care Vor sa Scape de Kilogramele in Plus

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Acest amestec arde sute de calorii in timp ce tu stai si citesti o carte. Crezi ca exista ceva mai bun?

Proprietatile curative ale scortisoarei si mierii, separate sau in combinatie, sunt deja bine cunoscute. Dar ceea ce poate nu stiati este faptul ca aceste doua ingrediente magice va pot ajuta sa pierdeti in greutate.

Incercati aceasta bautura, care pe langa faptul ca este gustoasa, este si foarte usor de preparat. Acest amestec accelereaza metabolismul si te ajuta sa scapi de excesul de 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

Imbunatateste-ti postura,

scapa de durerile de spate si slabeste fara sa te infometezi utilizand un simplu exercitiu japonez

Un articol de Cristian Iacov

Majoritatea viseaza la un mod cat mai usor si rapid de a pierde in greutate, iar noi in mod constant ne spunem ca este imposibil. Pare prea simplu ca sa fie adevarat!

Cu toate acestea, in ultimii 10 ani, un medic japonez, dr.Fukutsudzi, ajuta femeile sa piarda in greutate intr-un timp record. Cel mai interesant lucru este ca metoda sa de slabit este fara dieta sau exercitii epuizante si fara sa scoti bani din buzunar si pe langa slabit, te vei alege si cu o postura naturala a corpului dar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum poti sa slabesti 5 kilograme in 7 zile

Un articol de Maya

Aceasta dieta este una excelenta prin intermediul careia puteti slabi, dureaza doar o saptamana, iar dupa ce va veti cantari, veti constata ca ati pierdut 5 kilograme, fara alte eforturi suplimentare!
Aceasta dieta contine ingrediente care va vor „potoli foamea”, ea fiind impartita in 3 parti astfel:

Micul dejun:

Ingrediente:
½ de lamaie
400 de ml de apa plata
2 mere sau 2 portocale sau un grapefruit
Incepeti ziua cu sucul de la jumatatea de lamaie combinat cu 500 de ml de apa. Se CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Cum Sa Pierzi in Greutate Dupa Varsta de 40 de Ani

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Varsta de 40 de ani este una dintre cele mai importante frontiere din viata, pentru ca organismul trece printr-o schimbare majora.

Pentru a trece cu bine de acest prag, este necesar sa urmati cateva sfaturi pentru a va reduce greutatea si pentru a va mentine sanatosi si frumosi!

Daca ati ajuns la varsta de 40 de ani si doriti sa pierdeti in greutate, trebuie sa fiti foarte atenti la ceea ce mancati, pentru ca metabolismul este de acum inainte diferit iar arderea grasimilor se desfasoara mai CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: http://www.secretele.com

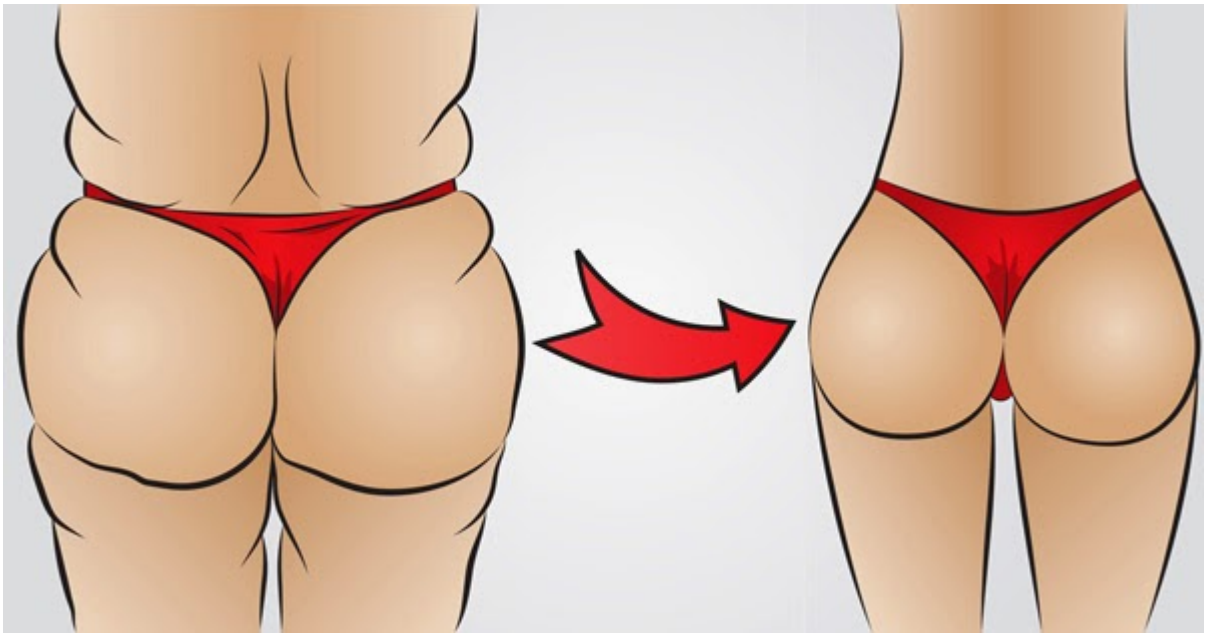
De ce Ar Trebui sa Mergi , Nu sa Alergi, Pentru a Scapa de Kilogramele in Plus

Un articol de Cristian Iacov

In ultimul timp, tot mai multe voci afirma faptul ca mersul pe jos este mult mai eficient decat alergatul , in special atunci cand se doreste pierderea in greutate. In cele ce urmeaza Echipa Secretele doreste sa va prezinte de ce mersul pe jos este mult mai sanatos si eficient decat alergatul.

Iata mai jos motivele :

1. Cand faci un exercitiu cardio, cum ar fi alergatul, arzi calorii din muschi si din grasime. Organismul nu poate alege arderea grasimilor, el practic arde caloriile din tot corpul, reducand de fapt masa musculara. Asadar, in cazul in care vrei sa scapi de grasimea acumulata si vrei sa-ti pastrezi muschii, trebuie sa mergi, nu sa alergi.



2. Exercitiile cardio (alergarile) cresc productia unui hormon de stres numit cortizol, ceea ce va duce la pofte alimentare mai mari, deoarece corpul tau vrea sa supracompenseze caloriile arse. Deci, in cazul in care vei alerga, pofta de mancare va creste si tu vei ajunge de fapt sa consumi mai multe calorii decat ai ars.

** Prea multe exercitii cardio (alergari) vor determina rezistenta la leptina, care are acelasi efect hormonal ca privarea de somn. In acest fel, corpul tau nu va reusi sa spuna daca este plin sau gol. Vei avea tot timpul senzatia de foame, si vei dezvolta rezistenta la insulina, datorita nivelului ridicat de cortizol, astfel te vei intoarce rapid la greutatea de la care ai plecat.

** Exercitiile cardiovasculare (alergarile)pot avea un impact negativ asupra functiei tiroidiene. Pentru a avea un metabolism care functioneaza corespunzator, tiroida produce un hormon numit T4, care apoi este transformat in T3 pentru a ajuta metabolismul. Dar, prin suplimentarea nivelului de cortizol in corp, tiroida nu poate produce T4 si totul se va termina cu un metabolismul disfunctional, scaderea capacitatii organismului de ardere a grasimilor si pierderea energiei.

3. Se crede ca alergatul are un impact nimicitor asupra genunchilor si articulatiilor, in cazul persoanelor

supraponderale, datorita presunii exercitate pe acestea in timpul alergatului.



Rezumat: Alergatul poate provoca reducerea masei musculare, incetinirea metabolismului, dezechilibrul hormonal, ceea ce poate duce la crestera in greutate, avnd un impact negativ asupra genunchilor daca sunteti supraponderal.

Mersul pe jos, pe de alta parte, poate fi o alternativa mult mai sanatoasa si mai echilibrata. Chiar daca nu ofera aceleasi rezultate pe termen scurt, pe termen lung mersul pe jos se va dovedi mult mai eficient decat alergatul. Cand mergi pe jos vei reduce nivelul de cortizol, bucurandu-te astfel de efectele pierderii in greutate, fara grija apritiei senzatiei de foame pe care ti-o va crea alergatul. Mersul pe jos te va face mai sensibil la insulina, ceea ce iti va permite o mai buna ardere a caloriilor. Sa nu mai vorbim de faptul ca mersul pe jos va produce eliberererarea serotoniei si dopaminei, care te va face sa te simti mai motivat si mai fericit, inducandu-ti starea de bine.

Concluzie : Mergi pe jos cat mai mult posibil! Intre 30 si 60 de minute, de cel putin 3 ori pe saptamana.

Primavara a sosit! Vremea s-a imbunatatit! Nu trebui sa mai mergi cu masina sau cu mijloacele de transport in comun, pur si simplu mergi pe jos pana la locul de munca sau la cumparaturi si te vei alege cu o scadere in greutate eficienta si de lunga durata, te vei bucura de o santate de invidiat si vei fi mai fericit!

Sursa: http://www.secretele.com

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