

A TARTÓS ÉS EGÉSZSÉGES FOGYÁS

5 TITKA

ÉTKEZÉS

A valódi éhség és a megszokásból evés nem ugyanaz. Az egyik a tested kérése tápanyagért, a másik csak annyi, hogy delet ütött az óra.

A tartós fogyás titka nem a koplalás, hanem a BŐSÉG. (Tápanyagban, nem kalóriában.)

 [Videó: Folyton ennél?](#)  [Videó: Éhség](#)

ALVÁS

Ha keveset vagy rosszul alszol, másnap ÉHESEBB leszel, és többet nassolsz.

A kialvatlanság **stressz** a testnek: emeli a stresszhormonokat, a vérnyomást és az inzulinszintet.

 [Videó: Alvásadósság](#)
 [Videó: Hogy alszol?](#)

STRESSZ

Az idegrendszered nem tudja megkülönböztetni, hogy egy e-mail miatt vagy ideges, vagy mert egy kardfogú tigris előtt menekülsz. **A reakció ugyanaz.** A bökkenő, hogy ma már nem futunk, hanem ülve idegeskedünk.

 [Videó: Nem a stressz tesz tönkre](#)

MOZGÁS

A tested mozgásra van kitalálva. Izmok nélkül pedig nem működik jól a cukoranyagcseréd sem. És mivel **a stressz mozdulni akar,** bármilyen mozgás természetes úton levezeti a felgyülemlett feszültséget is.

 [Videó: A napi 20 perc ereje](#)

VITAMINOK

A tápanyaghiányos test fáradt, kimerült, ingerlékeny, és a legkisebb gondja, hogy mit mutat a mérleg. Az emberek jelentős része vitamin- és ásványianyag-hiánnyal él. Az alapok pótlása ezért nem luxus!

 [Videó: TOP 5 vitamin és ásványi anyag](#)

GONDOLKODÁSMÓD

Nem maradhatsz ugyanaz az ember.

Amíg a fogyás ideiglenes, büntető diéta, a régi szokásokkal együtt a kilók is visszajönnek.

 [Videó: A jövőbeli éned döntése](#)
 [Videó: Mikor hallgass a tested jelzéseire?](#)

NE MARADJON EZ AZ ELŐADÁS CSAK EGY „JÓ ÉLMÉNY”.

Tedd meg az első **valódi** lépést a jövőbeli, **energikus és csinosabb éned** felé.

GYERE, INDUL AZ

ÚJRA CSINOSAN! 100 NAPOS SÚLYKONTROLL KIHÍVÁS
A ZÁRT FACEBOOK-CSOPORTBAN!