

papierosów stymulują powstawanie otyłości brzusznej.

TANIEC – MIŁY SPOSÓB ODCHUDZANIA?

„Taniec z gwiazdami” to popularny program, który jest doskonałym dowodem na skuteczność aktywności fizycznej w walce z nadwagą. W czasie intensywnych treningów, uczestniczące w rywalizacji osoby tracą kilka kilogramów w ciągu niespełna miesiąca. Efekty są doskonale widoczne. Taniec wydaje się więc doskonałym środkiem zapobiegającym nadwadze. Aktywuje on różne partie mięśni, dzięki czemu pomaga utrzymać smukłą sylwetkę.

Ruch połączony jest zawsze z niskokaloryczną dietą. Jednak nie można, pod żadnym pozorem, sięgać po nieznane środki odchudzające.

Szpeciallynie niebezpieczne są preparaty sprzedawane nielegalnie na targowiskach czy w internecie. Należy zwracać uwagę, czy dany specyfik na odchudzanie ma atest oraz czy jest przebadany klinicznie.

Równie niebezpieczne są bardzo ubogie w składniki odżywcze diety, polegające jedynie na picciu wody i jedzeniu warzyw lub owoców. Prowadzą one do wycieńczenia organizmu oraz do anoreksji. Nie wolno stosować diet, które nie zapewniają organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych. Dieta odchudzająca, to nie głodówka. Cały problem w tym, by wiedzieć co i w jakich ilościach jeść...

Podczas odchudzania jedzenie powinno nadal smakować, dostarczać energii i zaspokajać potrzeby organizmu. Zbilansowana, pełnowartościowa dieta jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania człowieka. Co to za dieta? Chcąc schudnąć należy przede wszystkim ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcych i węglowodanów oraz

systematycznie, kilka razy w tygodniu uprawiać sport. W walce z otyłością skuteczne są również naturalne suplementy diety, ale tylko te, które posiadają odpowiednie atesty, a ich działanie jest potwierdzone badaniami klinicznymi. Zalecane są preparaty zawierające sprzężony kwas linoowy – CLA, który ma udowodnione właściwości pomagające zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej. Korzystnie działa również wyciąg z fasoli, który blokuje enzymy rozkładające cukry, jednak najbezpieczniejszy, a skuteczny jest... błonnik.

Aby efektywnie schudnąć należy uruchomić 5 mechanizmów: podwyższyć przemianę materii (np. stosując błonnik), kontrolować apetyt (np. przy pomocy suplementów z chromem), zablokować częściowo przyswajanie tłuszczów i cukru (L-karnityna, chitin, CLA), podwyższyć przemianę węglowodanów.

BŁONNIK – NAJLEPSZY PRZYJACIEL CHUDEJ DIETY

Na początek jednak wyjaśnijmy: błonnik to są części roślin nietrawione i niewchłaniane w przewodzie pokarmowym człowieka. Jest to mieszanina substancji: celulozy, pektyn, lignin, gumy, śluzu. Pektyny np. znajdują się tylko w owocach, ligniny w zdrewniałych łodygach warzyw i ziarnach zbóż, celuloza: i w warzywach, w owocach, w ziarnach zbóż. Od wielu lat wiadomo, że błonnik zawarty w diecie jest istotnym czynnikiem zapobiegającym wielu schorzeniom. Jego niedobór kojarzony jest z występowaniem miażdżycy, cukrzycy, otyłości i nowotworów. Należy podkreślić, że produkty spożywcze o wysokiej zawartości błonnika uważane są za czynnik przeciwdziałający powstawaniu nowotworów jelita grubego.

Błonnik ma wspaniałe właściwości, wspomagające odchudzanie - pod wpływem wody pęcznieje (potrafi zwiększyć swoją objętość od 4 do 6 razy) i wypełnia

żołądek. Dlatego pomaga szybciej poczuć się sytym, a jednocześnie ogranicza spożycie potraw i kalorii, co prowadzi do stopniowego zrzucania kilogramów. Opóźnia też moment, w którym pożywienie opuszcza żołądek, tym samym przedłużając uczucie sytości. Błonnik spowalnia procesy wchłaniania substancji pokarmowych

z jelita cienkiego do krwi. Pomaga to w utrzymaniu właściwego poziomu cukru we krwi i chroni przed jego znacznymi wahaniami, co umożliwia utrzymanie energii organizmu na stałym poziomie.

Czeka nas dużo pracy, by jeszcze tegoroczne lato stało się chude. A więc – do dzieła!

reklama

Acerin Cool Fresh



Scan Anida

Chłodzący spray na opuchnięte, zmęczone nogi. Unikalna kompozycja składników czynnych: hesperydyny, wyciągu z kasztanowca i arniki poprawia ukrwienie, zmniejsza obrzęki. Mentol przyjemnie chłodzi, przywraca nogom uczucie lekkości i świeżości.

Skład: alkohol denat., Aqua, glicerin, menthol, Arnica montana flower extract, aesculus hippocastanum seed extract, glukosyl hesperidin, D- panthenol, hydrogenated castor oil, parfum, linalool, citral, geraniol, limonene.

Wskazania: Zmęczone, ciężkie nogi, problemy z krążeniem, opuchnięte dłonie, stopy i nogi. Dla osób wykonujących stojącą i siedzącą pracę, w podróży i podczas upałów. Należy spryskiwać nogi kilkakrotnie w ciągu dnia.

BŁONNIK Z ANANASEM

BioGarden Sp. z o.o.

<p>ZASTOSOWANIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nadwaga - nadmierne uczucie głodu - wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi 	<p>DZIAŁANIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wspomaga odchudzanie - zmniejsza łaknienie (daje uczucie sytości) - przeciwdziała zaparciom - ułatwia eliminację toksyn - reguluje poziom cholesterolu
---	---



GRUPA MEDIA PARTNER
EKO-LAUR
 KONSUMENTA
 2008

Dostępny również
Błonnik z ananase+chrom

www.biogarden.pl