

И замириса на море...

Таня Стаева

Управляващ директор на ФЛП България



И отново е топло, и отново идва така мечтаното лято, а с него и онзи момент, в който вадим банския костюм от гардероба и заставаме с критичен поглед пред огледалото. Установено е, че най-масово представителите и на двата пола, от всички възрасти, се подлагат на диета преди лятната си отпуска. Но... внимавайте как се вталявате, защото често в стремежа бързо и без много усилия да стопим няколко излишни килограма, прибягваме до хранителни режими, които могат да нанесат трайни увреждания на организма.

Ако искате да влезете във форма за лятото, но и по никакъв начин да не застрашавате здравето си, на помощ ви идват програмите „Клийн 9” и „Лайфстайл 30”. С тяхна помощ не само ще постигнете мечтаната фигура, но и ще помогнете на организма си да изхвърли токсините и да се зареди с енергия.

Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да се справите със „зимните сланинки”:

1 Ако искате само да прочистите тялото си след зимните месеци, използвайте само първата част на програмата – „Клийн 9”. Но ако искате трайно да се разделите с излишните килограми, то начинът за това е спазването на цялата програма.

2 Можете да помогнете на тялото си да изгаря повече мазнини, като комбинирате третото ядене така, че да се състои предимно от зеленчуци и немазни протеини (постно пилешко месо без кожа, риба, нискомаслено сирене или извара, яйца). Ограничете до минимум мазнините и ги набавяйте предимно от студено пресован зехтин. В този период избягвайте всички съдържащи захари храни – дори и плодовете, и изберете вместо класическия „Форевър

лайт” – „Форевър лайт ултра”, който съдържа 50% повече протеини за сметка на въглехидратите.

3 Пийте вода и винаги носете малка бутилка със себе си. За по-добър вкус можете да добавите в нея малко прясно изцеден лимонов сок, „Поместийн пауър” или чай с цветчета от алое. И още нещо – никога не пийте повече от една чаша наведнъж – това натоварва бъбреците.

4 Сега е моментът да наблегнете и на физическите усилия – спортувайте с интензивно натоварване през ден и всеки ден отделяйте време за упражнения за отделните мускулни групи. Физическата активност също ускорява топенето на мазнините, а стегнатите мускули ще придадат на тялото ви строен вид. Ако не сте сигурни какви и колко упражнения да правите, прегледайте наръчника към програмите.

5 „Клийн 9” и „Лайфстайл 30” е не само диетична, но и пречистваща програма. Един от „страничните” ефекти на детоксикацията е намаляването на целулита. Комбинирайте „Клийн 9” и „Лайфстайл 30” с антицелулитната програма на ФЛП и ще останете очаровани от резултата.

6 С програмите за контрол на теглото на Форевър ще се заредите с енергия. Какво по-хубаво от това да прекарате активно отпуската си, вместо по цял ден да се търкаляте в леглото.

7 За да запазите постигнатите резултати и след приключването на програмата, придържайте се към нейните принципи и винаги когато решите да консумирате храна, богата на скорбяла или мазнини, приемайте 1-2 капсули „Форевър лийн” непосредствено преди хранене.

8 Ако кантарът не показва онова, което би ви се искало да видите, не позволявайте този факт да провали почивката ви – просто се хранете умерено, като наблягате на пресните плодове и зеленчуци, заложете на физическата активност – плувайте, карайте колело или правете разходки в планината, и резултатите ще дойдат.

9 И накрая – когато пригответе плажната си чанта, не забравяйте да сложите в нея слънцезащитния крем „Алое сънскрийн”, балсамът за устни „Алое липс”, слънчеви очила и шапка.

Е-е-е-е.... И замириса на море...

