Dieta przedwakacyjna :)

Dodany przez Zadra
poniedziałek, 09 czerwca 2014 21:23 -

Wakacje za pasem. Słońce, plaża, opalanie, relaks, odpoczynek. Niektórzy z tej okazji po raz n-ty podejmują zobowiązanie wypracowania sobie odpowiedniej sylwetki, zaokrąglonej tu i ówdzie po zimowo-wiosennym przybraniu ;) Zanim jednak zaczniecie przerabiać rygorystyczne diety w połączeniu z drastycznymi ćwiczeniami (w których to wytrwacie 2-3 dni i odpuścicie :D), warto zastosować pewien dość prosty trik.

Macie z pewnością jeszcze trochę czasu przed urlopem. Dlatego proponujemy szybką i niezbyt wymagającą zamianę produktów w codziennym żywieniu. Nie potrzeba tu wielkich zmian, jednak konieczna jest konsekwencja i ?odpuszczenie? sobie również nadmiaru wszystkiego, co uchodzi za ?niezdrową? żywność (chipsy, pizza, orzeszki itd. itp.). Przez miesiąc lub półtora chyba da się wytrzymać, prawda?

Oczywiście nie jest to jakaś kolejna dieta-cud, która ? jak wiele reklam w internecie ? w ciągu 3-4 tygodni pozwoli Wam zrzucić 30 kg (serio, wierzy ktoś w to w ogóle???), jednak gwarantuję, że nie lubiane przez wszystkich ?oponki? potrafią się dzięki temu zauważalnie zmniejszyć! Przetestowane, sprawdzone ? działa!

Tak więc ? póki czas ? róbcie porządki w jadłospisach i szykujcie się na plażę :)

Rafał Wieliczko

