

Schudnúť – aj do plaviek nie je problém

Prichádza leto a chcete čo najlepšie vyzerieť. Váš zámer je jednoduchý. Potrebujete schudnúť. Rýchlo

Či už potrebujete schudnúť 4, 6, 10, 15 alebo viac kíl záleží to len a len na vás, či to myslíte aj vážne. M

Pokiaľ ste sa už pevne rozhodli a nič a nikto vás naozaj nevykoľají, tak sa dohodnite sám so sebou, a

To isté platí aj na čas.

Dajte si reálny čas

Kontrola váhy počas chudnutia je dôležitá, ale aj zákerná.

Nekontrolujte sa každ

Teraz myslím na tých, ktorí potrebujú chudnúť len mesiac. Tam tento čas neplatí. **Skončte!!!** bpačne. V

Presvedčme myseľ, že to myslíme vážne

Ako som už vám sľúbil, teraz vám chcem vysvetliť hru so slovíčkami. Všetko, čo vyslovíte má svoju

Ak použijete slová typu, „dúfam, hádam aj, verím že niečo predsa len, veď uvidíme“ a podobne, vaše v

Nepoužívajte ani slová ako, „verím, rád by som, vydržím, chcem“ a podobne. Všetky tieto slová sú afir

Klamal by som, keby som povedal, že to je všetko a ďalej už nič nemusíte robiť. Potrebujete urobiť zme

Najhoršie je uspokojiť mozog, vedomie, myslenie. Ako náhle robíme nejaké zmeny, ozvú sa staré vz

Čo vtedy robiť? Odporúčam vám vyskúšať esenciálne liečivé kvapky „[Esencie Svetla](#)“ na schudnut

Pozrime sa teraz na pohyb. Netvrdím, že musíte začať chodiť do fitka pravidelne cvičiť, pokiaľ ste to do

Ako sa stravovať?

Zmena je veľmi dôležitá. Možno, že to čo teraz napíšem, už vo vašom jedálničku je samozrejmosťou. F

Ráno by ste mali začať s čistou vodou. 3 dcl čistej vody bude len pre vaše zdravie.

Ako raňajky odporúčam buď biely jogurt s ovsenými vločkami, alebo len ovocie. Ovocné šťavy nás rovn

Na desiatu ovocie + čistú vodu. Pokiaľ používate ako pomôcku ku chudnutiu kvapľ [Esencie Svetla](#) tak je akurát

Konečne je tu obed. Pokiaľ ste si dali za úlohu schudnúť za mesiac, ponúkam vám šalát a v najhoršom

Veľmi vrelo odporúčam odvážlivcom na dlhú etapu po splne mesiaca, tak tretí deň začať papkať týždeň

Na olovrant a večeru skúste delenú stravu aj keď odporúčam hlavne šalát, šalát a šalát. Teraz je čerstve

Neskôr už nie. Ak ste hladný, daj te si vodu alebo v najhoršom zeleninovú šťavu

Osobne odporúčam kvapky
[Svetla](#)

„[Esencie](#)

na chudnutie

Ako som už spomenul rýchlu chôdzu, je naozaj výborná. Nepleťte to prosím s prechádzkou. Je to niečo

Veľmi odporúčam po vašej športovej aktivite napiť sa citrónovej vody. 3 dcl čistej vody do ktorej vytlač

Čo vtedy, keď ste už skúsili tieto recepty a nič vám nezaberie. Niekde je chyba vo vás. Treba ísť k leká

Pitný režim

Dodržiavajte pitný režim. Možno ani nevíete, prečo je tak dôležité pravidelne piť. Samozrejme som myslel na vodu.
[Voda – cesta ku zdraviu](#)

Zabudnite na sladené nápoje. Pokiaľ si doprajete kávu bez cukru a smotany, nezabudnite sa napiť vodou.

Kedy začať s chudnutím?

Určite je najlepšie vždy vtedy, keď mesiac cúva, čo znamená po splne. Podporuje vylučovanie a chudnutie.

Prajem vám ničím nerušené, pomalé a pritom harmonické, bezstresové, ozajstné a úspešné chudnutie

Prehľadná tabuľka delenej stravy na úspešné chudnutie.

Skúste si pripraviť aj niečo z nasledujúcich možností.

Bielkovinová a sacharidová skupinu kombinujte vždy s niektorou neutrálnou skupinou.

Sacharidová a bielkovinová skupinu však medzi sebou nekombinujte!

Sacharidová skupina

Obilniny – jačmeň, proso, špalda, kukurica, krupica, krúpy, žito

Celozrnný chlieb, celozrnné cestoviny, ryža

Zemiaky, topinambury, banány, jablká, figy, datle, sušené ovocie

Bielkovinová skupina

Mäso – hus, kačica, morka, kura, chudé bravčové mäso

Ryby – úhor, makrela, losos, tuniak, sardinky, treska, sled', pstruh, chobotnica

Ovocie – jahody, maliny, ríbezle, hrušky, slivky, marhule, čerešne, nektárinky, hrozno, mandarínky, citr

Vajcia, mlieko, syry do 60 percent tuku

Ovocné šťavy, ovocné čaje

Neutrálna skupina 1

Tieto potraviny kombinujte menej:

Maslo, kyslá smotana, smotana do kávy, sladká smotana, sójové mlieko, syry nad 60 percent tuku (mo

Marinované a údené mäso a ryby

Lieskovce, mandle, píniové oriešky, kokosový orech, para orechy, mak

Neutrálna skupina 2

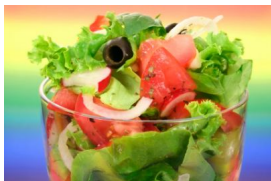
Tieto potraviny môžete jesť neobmedzene

Baklažán, artičoky, avokádo, brokolica, karfiol, uhorky, kaleráb, listový šalát, mrkva, paprika, paradajky

Klíčky – sójové, mungo fazuľa, žerucha

Olivy a čučoriedky

Voda, bylinkové čaje, kávovinové zmesi



10.sk/

<http://gaia20>

napísal Ján E

12.00 Normal 0 21 false false false SK X-NONE X-NONE
MicrosoftInternetExplorer4

Schudnúť – aj do plaviek nie je problém

Prichádza leto a chcete čo najlepšie vyzerieť. Váš zámer je jednoduchý. Potrebujete schudnúť. Rýchlo

Či už potrebujete schudnúť 4, 6, 10, 15 alebo viac kíl záleží to len a len na vás, či to myslíte aj vážne. M

Pokiaľ ste sa už pevne rozhodli a nič a nikto vás naozaj nevykoľají, tak sa dohodnite sám so sebou, a

To isté platí aj na čas. Dajte si reálny čas. 4 kg na mesiac, to je akurát. Tak že na 10 kg si dajte radšej 3

Kontrola váhy počas chudnutia je dôležitá, ale aj zákerná. **Nekontrolujte sa každ**

Presvedčme myseľ, že to myslíme vážne

Ako som už vám sľúbil, teraz vám chcem vysvetliť hru so slovíčkami. Všetko, čo vyslovíte má svoju c

Nepoužívajte ani slová ako, „verím, rád by som, vydržím, chcem“ a podobne. Všetky tieto slová sú afir

Klamal by som, keby som povedal, že to je všetko a ďalej už nič nemusíte robiť. Potrebujete urobiť zmen

Najhoršie je uspokojiť mozog, vedomie, myslenie. Ako náhle robíme nejaké zmeny, ozvú sa staré vzo

Čo vtedy robiť? Odporúčam vám vyskúšať esenciálne liečivé kvapky **„Esencie Svetla“**

Pohyb

Pozrime sa teraz na pohyb. Netvrdím, že musíte začať chodiť do fitka pravidelne cvičiť, pokiaľ ste to do

Ako sa stravovať?

Zmena je veľmi dôležitá. Možno, že to čo teraz napíšem, už vo vašom jedálničku je samozrejmosťou. P

Ako raňajky odporúčam buď biely jogurt s ovsenými vločkami, alebo len ovocie. Ovocné šťavy nás rov

Na desiatu ovocie + čistú vodu. Pokiaľ používate ako pomôcku ku chudnutiu **kvapky „Esencie S**

Konečne je tu obed. Pokiaľ ste si dali za úlohu schudnúť za mesiac, ponúkam vám šalát a v najhoršom

Veľmi vrelo odporúčam odvážlivcom na dlhú etapu po splne mesiaca, tak tretí deň začať papkať týždeň

Na olovrant a večeru skúste delenú stravu. Večerať by ste mali do 18.00 hod. !!!

Neskôr už nie. Ak ste hladný, daj te si vodu alebo v najhoršom zeleninovú šťavu

Osobne odporúčam kvapky „Esencie Svetla“ na chudnutie užiť hodinu pred večerou a potom okolo 20.

Ako som už spomenul rýchlú chôdzu, je naozaj výborná. Nepleťte to prosím s prechádzkou. Je to niečo

Veľmi odporúčam po vašej športovej aktivite napiť sa citrónovej vody. 3 dcl čistej vody do ktorej vytlač

Čo vtedy, keď ste už skúsili tieto recepty a nič vám nezaberie. Niekde je chyba vo vás. Treba ísť k leká

Pitný režim

Dodržiavajte pitný režim. Možno ani neviete, prečo je tak dôležité pravidelne piť. ~~Voda z registra zobra~~

Zabudnite na sladené nápoje. Pokiaľ si doprajete kávu bez cukru a smotany, nezabudnite sa napiť vod

Kedy začať s chudnutím?

Určite je najlepšie vždy vtedy, keď mesiac cúva, čo znamená po splne. Podporuje vylučovanie a chudnutie.

Prajem vám ničím nerušené, pomalé a pritom harmonické, bezstresové, ozajstné a úspešné chudnutie.

Prehľadná tabuľka delenej stravy na úspešné chudnutie.

Skúste si pripraviť aj niečo z nasledujúcich možností.

Bielkovinovú a sacharidovú skupinu kombinujte vždy s niektorou neutrálnou skupinou. **Sacharidovú a bielkovinovú**

Sacharidová skupina

Obilniny – jačmeň, proso, špalda, kukurica, krupica, krúpy, žito

Celozrnný chlieb, celozrnné cestoviny, ryža

Zemiaky, topinambury, banány, jablká, figy, datle, sušené ovocie

Bielkovinová skupina

Mäso – hus, kačica, morka, kura, chudé bravčové mäso

Ryby – úhor, makrela, losos, tuniak, sardinky, treska, sled', pstruh, chobotnica

Ovocie – jahody, maliny, ríbezle, hrušky, slivky, marhule, čerešne, nektárinky, hrozno, mandarínky, citrusy

Vajcia, mlieko, syry do 60 percent tuku

Ovocné šťavy, ovocné čaje

Neutrálna skupina 1

Tieto potraviny kombinujte menej:

Maslo, kyslá smotana, smotana do kávy, sladká smotana, sójové mlieko, syry nad 60 percent tuku (mo

Marinované a údené mäso a ryby

Lieskovce, mandle, píniové oriešky, kokosový orech, para orechy, mak

Neutrálna skupina 2

Tieto potraviny môžete jesť neobmedzene

Baklažán, artičoky, avokádo, brokolica, karfiol, uhorky, kaleráb, listový šalát, mrkva, paprika, paradajky

Klíčky – sójové, mungo fazuľa, žerucha

Olivy a čučoriedky

Voda, bylinkové čaje, kávovinové zmesi