Testsúlycsökkentő program

Az eredményes és tartós fogyókúra valójában testsúlycsökkentő komplex életmódváltó program

A néhány hetes fogyókúrák alkalmasak arra, hogy magunkat becsapjuk, hogy mennyi mindent megteszünk az egészséges és csinos alkat eléréséért. Arra azonban nem, hogy a szervezet működését is átverjük. Ha évekig, évtizedekig rákényszerítettünk egy terhelt működést, szabályozást, akkor ne akarjuk, hogy 1-2 hét alatt rendbe jöjjön minden és még karcsúak is legyünk. Persze fontos minden programnál eldönteni, mi a cél? Ha a cél az eredményes és tartós fogyókúra, akkor legyünk türelmesek a szervezetünkkel, vegyük figyelembe annak működését és akkor biztosak lehetünk, hogy testünk hálás lesz és a vártnál jobb eredményt nyújt majd.

Néhány gyakorlati tanács a sikeres testsúlycsökkentő életmódváltó programhoz:

-fogalmazzuk meg a célt, konkrét számokkal (pl. dátummal, kilóval, centivel, ruhamérettel, áhított ruhadarabbal)

-készítsünk több hónapos testsúlycsökkentő tervet, ne akarjunk mindent egyszerre megváltoztatni. Írjuk össze az összes dolgot, amit szeretnénk, de havonta csak 2-4 életmódi tényezőt akarjunk megváltoztatni. Mindent nem lehet betartani és, ha nincs sikerélmény, akkor a 10 dologból feladjuk mindet, pedig lehet, van 3 olyan dolog, amit könnyedén meg tudunk változtatni és annak sikere továbblendítene a nehezebb dolgokon is.

-csináljunk éves visszatekintést (pl. régebben nem ettem gyümölcsöt, az iskolában még probléma volt, hogy nem ittam elegendő folyadékot). Ezeknek a ma már természetes, pozitív változtatásoknak a felidézése reményt és erőt ad a további életmódi tényezők megváltoztatásához is. Belelkesedünk, hogy milyen ügyesek vagyunk és a kitartásunk is megjön az

eredményes testsúlycsökkentéshez.

-ne ragaszkodjunk görcsösen egy dologhoz (pl. nem eszem többet kenyeret, minden nap kell 50 percet futnom). Nem vagyunk egyformák, van akinek elég ha nem eszik kenyeret és elindulnak a kilók, ráadásul nem is imádja úgy a ropogós, friss kenyeret mint mások, könnyedén lemond erről a dologról. De van, akinek szinte minden téren változtatnia kell: folyadékfogyasztás, táplálkozás, mozgás, relaxáció, alvás és még mindig marad valami pszichés szorongató lelki probléma, ami miatt a kívánt testsúlycsökkenés elmarad (és közben nyugodtan ehetne néha friss, ropogós kenyeret).

Ha a fentiek elvén készítünk programot, akkor például fél éves programokkal 2 év alatt igen jelentős változtatásokat tudunk bevezetni, amihez a szervezet is megfelelően tud alkalmazkodni és ennek a testsúlyrendezésnek garantáltan tartós és jelentős eredménye lesz, mind karcsúság, mind egészség szempontjából. Ha az adott dolgot nem sikerül megváltoztatnunk, bevezetnünk abban a hónapban lapozzunk és a következő hónapban a következő változtatásra koncentráljunk. Így végig próbálgatva az egyes életmódi tényezőket, félévente 10 dologból legalább 3-4 dolog sikeresen és tartósan beépül az életvitelünkbe. 2 év alatt ez 12-16 új életviteli szokás!! Lassan már nem is lesz mit változtatnunk :0)

Hasonló elveken és tudományos vizsgálatokon alapszanak a Foreveres testsúlykezelő programokhoz (C9, F15) tartozó füzetkéket és a termékeket a Termékajánlás menü Testsúlyrendezés oldalon tudja megnézni, megrendelni.

Amennyiben segítségre van szüksége a program összeállításában, vagy koordinálásához, keressen meg elérhetőségeimen!

Eredményes és tartós életmódváltást kívánok!