NoApetit

Győzelem az éhség felett!

Aranyozd be fogyókúrád napjait a NoApetit étrend-kiegészítő kapszulákkal!

Csodálkozni fogsz, mennyire nem vagy éhes!

INTERHERB

Forgalmazza: BGB Interherb Kft.
1087 Budapest, Százados út 18.
Infovonal: +36-1-3-339 339
www.noapetit.hu
Webáruház: www.interherb.hu

Legyen Ön is NoApetit Klub-tag!

☒ Igen, szeretnék én is NoApetit Klub-tag lenni. Kérjük, a *-gal jelölt mezőket feltétlenül töltse ki:

*Nevem: ..... *Cím: ..... (irsz.) ..... (város, község)

..... (út, utca, tér, krt.) ..... hsz.

Telefonszámom: 06- ..... E-mail címem: .....

Aláírásom: ..... Résztetekről tájékozódjon a www.noapetit.hu weboldalon.

Amennyiben ezt a válaszlapot 1 db NoApetit termék vonalkódjával címünkre visszaküldi, ajándékkal lepjük meg!
Adatait bizalmasan kezeljük!

ELŐSZÖR A MAGYAR PIACON!

Arany Szibéria Balzsamok alkoholmentes gyógynövény kivonatokkal

Az Arany Szibéria sorozathoz tartozó valamennyi Balzsam Szibéria 6-9 féle nagy hatékonyságú, egyedülálló gyógynövény kivonat-sűrítményét tartalmazza. Minden növényt a legoptimálisabb begyűjtési időszakában szüreteltek, amikor vízben oldódó hatóanyagtartalma a legmagasabb.

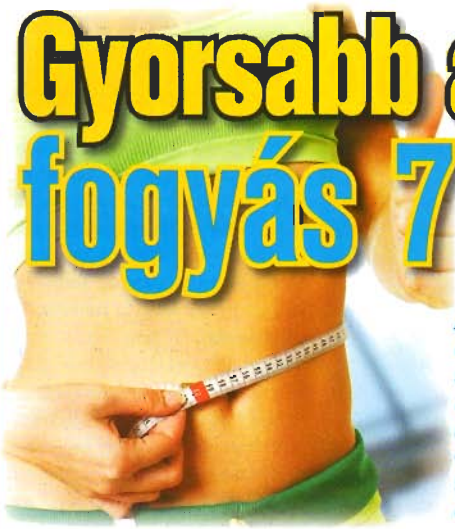
Az Arany Szibéria Balzsamok összetevőinek koncentrációja az elméleti maximumhoz közeli. Előállítása hosszú időt vesz igénybe az egyediség és a különleges minőségi követelmények miatt, illetve az aroma megőrzése és stabilizálása érdekében.

Az „Arany Szibéria" Balzsamok exkluzív sorozata 9 speciális keverékből áll:

- IMMUNOVITAMIN
- NŐK SZÁMÁRA
- FÉRFIAK SZÁMÁRA
- ÉLÉNKÍTŐ
- NYUGTATÓ
- SÚLYKORRIGÁLÓ
- HEPAVIT (MÁJ ÉS EPE)
- ÉLES SZEM
- EMÉSZTÉST SEGÍTŐ

Kaphatók a Herbaházban és a gyógynövényboltokban
Forgalmazza: NADAND Kft.
Info: tel. 06-1/413-7711, email: denven@t-online.hu

Gyorsabb anyagcsere fogyás 7 lépésben



A tavaszi időszakban a közelgő fürdőruha szezonra gondolva gyorsan szeretnénk megszabadulni a télen felszedett plusz kilóktól. Még épp időben hozzákezdhetünk az anyagcsere-diétához, melynek segítségével fokozatosan és tartósan adhatjuk le a súlyfelesleget.

A hírességek körében - különösen egy-egy fontosabb fellépés előtt - a plusz kilók gyors leadásának legelterjedtebb módszere, a **hashajtók** szedése. A sztárok ezen „diétás trükkje" nem csak, hogy nem hoz hosszú távú eredményt, de még **veszélyes** is. A hashajtók csak azt mossák ki a szervezetből, amit előzőleg elfogyasztottunk. Folyamatos éhségérzet melletti rendszeres szedésük ellenkező hatást ér el: **székrekedéshez** vezet.

Az anyagcsere természetes és biztonságos módon történő **felgyorsításának módját** az Amerikai Endokrinológiai Társaság 7 lépésben foglalta össze:

1. lépés: Felmérés

A sikeres fogyás módja **egyénenként eltérő** lehet. A személyre szabott program összeállításához nélkülözhetetlen a részletes **állapotfelmérés**, endokrinológus-dietetikus szakember segítségével (amennyiben indokolt hormonok és anyagcsere-markerek meghatározása). A korábbival azonos kalória-bevitel mellett jelentkező hízás ugyanis utalhat **pajzsmirigy betegségre** is. Ilyen esetekben a fogyás első lépése a **hormonszint normalizálása**.

2. lépés: Ne hagyjuk ki a reggelit!

Alvás közben a test **energia-megőrzési** „üzemmódra" kapcsol, lassítja tehát az anyagcseréjét. A **reggeli evés** adja meg a kezdő lökést az anyagcsere felgyorsításához. Egy jó reggeli összetett szénhidrátokból áll: zablisztből vagy teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, tojásfehérje, gyümölcs, pl. banán. Étkezzünk **naponta 5-6 alkalommal**. Nem kell egyszerre nagyobb mennyiséget fogyasztani, csak **gyakrabban** étkezni. Ez esetben testünk tudni fogja, hogy **van** állandóan rendelkezésére álló energia, így bátrabban éget el több energiát ahelyett, hogy zsírként raktározná későbbi felhasználásra. Ez a kulcs az anyagcsere felgyorsításához.

3. lépés: Minőségi étkezés

Válogassuk meg, **mi az**, ami a tányérra kerül! Magas cukortartalmú ételek fogyasztása vércukorszint kiugrást okoz, ami arra kényszeríti a testet, hogy zsír formájában tárolja azt. Részesítsük előnyben a **teljes kiőrlésű lisztből** készült ételeket, illetve a **gyümölcsöt és zöldséget**. Győződjünk meg arról, hogy táplálkozásunkban **egyensúlyban vannak** a fehérjék (pl. tojásfehérjék, sovány húsok) és az egészséges zsírok (esszenciális zsírsavak találhatók a diófélékben és a halakban).

4. lépés: A csodálatos zöld tea

Fogyasszunk rendszeresen **zöld teát**, mert bámulatos **zsírégető** tulajdonsággal rendelkezik. Számos tanulmány igazolja pozitív hatását az anyagcsere gyorsítására, emiatt számos étrend-kiegészítő tabletta is tartalmaz zöld teát.

5. lépés: Fontos a rendszeres mozgás

Rendben, ez nyilvánvaló, de a legtöbb ember **mégsem teszi** ezt. Ha korábban egyáltalán nem edzettünk, kezdjük az alapoknál: egy könnyű és rendszeres **esti séta** nem csak az anyagcsere felgyorsításában segít, de a **közérzetünket is javítja.**

6. lépés: Szakaszos tréning

Sokan rengeteget diétáznak, de egy idő után a fogyás mértéke stagnál. Ez azért van, mert az anyagcsere **stabilizálódott**. A szervezet anyagcseréje ugyanis gyorsan alkalmazkodik a környezethez. A holtponton történő átbillenést segítheti a **szakaszos edzés**. Kezdjük a mozgást alacsony sebességgel, ezután ugorjunk egy magasabb sebességre, majd lassítsunk vissza. Ha jól csináljuk, felgyorsíthatjuk az anyagcserét, és rengeteg kalóriát égethetünk el.

7. lépés: Táplálék-kiegészítők

A megfelelően összeállított, jó minőségű étrend-kiegészítők szintén segíthetik a fogyást. Az orvosi felügyelet mellett szedett vitaminok, ásványi anyagok, anyagcserét fokozó készítmények jól kiegészíthetik az **életmódváltást**, sőt segítségünkre lehetnek a betegségek megelőzésében is.

Prof. Dr. Balázs Csaba
Info: www.allergiakozpont.hu
tel.: 06-30/631-9309

A termék összetevői hozzájárulnak a testtömegcsökkentő étrend eredményességéhez.

Bolti ár: 2500 Ft alatt

Kapható:
- gyógyszertárakban,
- fitotékákban és bioboltokban
- Rossmann- és Schlechter-üzletekben

www.vireco.hu
Forgalmazó: Vireco Kft.