

Fogyjon le kÁ¶nnyedÁ©n!

SzeretnÁ©l megszabadulni pÁjr kilÁ³tÁ³l? KiprÁ³bÁjltÁj! mÁjr nÁ©hÁjny mÁ³dszert, de egyik sem vÁjltotta be a hozzÁj fÁ±zÁ¶tt remÁ©nyeket? NÁjlad is jelentkezett mÁjr a jojo-effektus, ami azt jelenti, hogy ugyan lefogytÁj valamennyit, de egy idÁ' utÁjn azt vetted Á©szre, hogy nehezebb vagy, mint a kÁ°ra elÁ'tt? Elegend van mÁjr a kÁ©tes hÁ-rÁ± Á©s a napok alatt jelentÁ's sÁ°lycsÁ¶kkenÁ©st Á-gÁ©rÁ' csodapirulÁjkbÁ³l Á©s turmixokbÁ³l, Á amikrÁ'l utÁ³lag kiderÁ¼l, hogy csak pÁ©nzkidobÁjs volt, VÁ%GLEGES megoldÁjst szeretnÁ©l? Van egy jÁ³ meg egy rossz hÁ-rem: A jÁ³ hÁ-r: valÁ³ban LÁ%TEZIK VÁ%GLEGES FOG A rossz hÁ-r: TENNED KELL Á%RTE! Nem is keveset....Ha azt hiszed, hogy a tÁ°lsÁ°ly csupÁjn esztÁ©tikai problÁ©ma, akkor kell, hogy keserÁ-tselek: a tÁ°lsÁ°ly az elsavasodÁjs egyik tÁ¼nete - Á©s ha Á-gy vesszÁ¼k, olyan tovÁjbbi tÁ¼netek Á©s betegsÁ©gek elÁ'futÁjra, mint a magas vÁ©rnyomÁjs, szÁ-v-Á©s Á©rendszeri betegsÁ©gek, cukorbetegsÁ©g, stroke, Á©s ma sorolhatnÁjm... Nem baj, ha le szeretnÁ©l fogyni, sÁ't kifejezetten jÁ³ Á¶tletnek tartom. De ha azt hiszed, hogy pÁjr nap alatt bÁ¼ntetlenÁ¼l karcsÁ° lehetsz, akkor most azonnal csukd be ezt az oldalt, Á©s majd akkor gyere vissza, ha az Á¶sszes tÁ¶bbi csodamÁ³dszerbÁ'l mÁjr kiÁjbrÁjndultÁj, Á©s vÁ©gre elszÁjntad magad, hogy az Á¶nÁjltatÁjson Á©s Á¶nsanyargatÁj kÁ-vÁ¼l hajlandÁ³ vagy: SOKAT INNI - de Á©n mondom meg, hogy mibÁ'l vÁjlaszthatsz... SOKAT ENNI - de Á©n mondom meg, hogy mi a kÁ-nÁjlat... MOZOGNI, SPORTOLNI egy keveset - ezt kivÁjlaszthatjuk egyÁ¼tt :) Ez a hosszÁ° tÁjvon is sikeres, azaz VÁ%GLEGES fogyÁjs titka. Á°letmÁ³dvÁjltÁjst igÁ©nyel - mÁ©g ha csak fokozatosat is. De nincs mese: Á©letm kell vÁjltanod. Ha Á°gy Á©rzed, erre nem vagy kÁ©pes, akkor majd talÁjn mÁjkor talÁjlközünk. Ha megvÁjrod, amÁ-g az orvosod javasolja Neked ugyanezt, akkor mÁjr sokkal nehezebb lesz ezt megtenni, rÁjadÁjsul valÁ³szÁ-nÁ±leg az egÁ©szsÁ©gÁ¼gyi Ájllapotod is sokkal rosszabb lesz, mint most. Ha Á°gy Á©rzed, belevÁjgsz, akkor olvass tovÁjbb, elmondom Neked, Á©n miÁ©rt csalÁ³dtan egy Á³riÁjsit Á©s keseredtem el a mÁjsodik fogyÁ³kÁ°rÁjm utÁjn...