

PERDITA DI PESO: CONSIGLI PER I PANTOFOLAI

Vuoi perdere qualche chilo o sbarazzarti delle maniglie dell'amore? Con un bilancio calorico negativo, ti rimetti in forma e perdi i chili di troppo in modo delicato. Questo può essere fatto anche senza digiuni drastici o diete mono-alimento, perché le calorie possono essere risparmiate con alcuni trucchetti dimagranti. Abbiamo i trucchi dimagranti adatti ai pantofolai, e funzionano davvero!



Piatto più piccolo = porzioni più piccole

Se vuoi risparmiare sulle calorie, è sufficiente mangiare in piatti più piccoli! Questo trucco dimagrante suona pazzesco, ma è stato anche scientificamente provato! Nutrizionisti australiani hanno potuto dimostrare che servendo il cibo in piatti più piccoli, le persone mangiano automaticamente di meno. Anche se le porzioni erano più piccole, l'immagine del piatto vuoto dà la sensazione di essere sazi. Questo trucco inganna il cervello e fa risparmiare calorie.

Inganna il tuo stomaco con l'acqua

Altrettanto folle, ma ancora più efficace, è il metodo di bere uno o più bicchieri d'acqua fredda prima di ogni pasto. L'acqua riempie lo stomaco e la sensazione di sazietà si verifica più velocemente. Il corpo deve riscaldare l'acqua fredda e di conseguenza brucia calorie. Puoi risparmiare 150 calorie a pasto – questo esperimento è stato confermato dagli scienziati della Virginia Tech University.

2



3



Attiva il tuo metabolismo

Un metabolismo attivo è un vero killer di cellule grasse e dipende dalla tua alimentazione. Un'alimentazione equilibrata e sana stimola il metabolismo e aumenta l'effetto della combustione dei grassi. Affidati a cibi freschi e sani con cui rifornirti di vitamine e minerali importanti. Un bicchiere di **FOREVER ALOE VERA GEL™** al giorno fornisce un contributo prezioso alla tua salute e alla tua forma fisica. Il gel a base di Aloe Vera pura fornisce vitamine e sostanze vegetali secondarie vitali, anche al gustoso sapore di pesca come il nostro **ALOE BITS N' PEACHES®**. A proposito: lo stress fa addormentare il metabolismo, quindi regalati un sano equilibrio tra lavoro e vita privata e viziati con brevi pause di puro benessere.

Mastica bene

La digestione inizia in bocca – quindi se vuoi avere una digestione ben funzionante, dovresti sempre masticare bene. Quante volte? È irrilevante, visto che più mastichi lentamente, meglio il cibo viene decomposto dagli enzimi della saliva e quindi più facile sarà la digestione. Inoltre, la sensazione di sazietà inizia 15 minuti dopo aver iniziato il pasto, un pasto frettoloso è una vera e propria trappola calorica. Se mangi lentamente e a piccoli bocconi, puoi ingerire fino al 30% in meno di calorie per pasto con questo semplice trucco dimagrante, sentendoti sazio e soddisfatto.

4



5



Proteine al posto dei carboidrati

Le proteine di alta qualità non solo stimolano il metabolismo, ma riducono l'apporto di calorie. Soprattutto i carboidrati "vuoti" come la farina bianca e lo zucchero sono vere e proprie trappole per l'appetito, la proteina sazia meglio e fornisce importanti elementi base per il tuo corpo. Sostituisci un pasto qua e là con **FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX** al gusto di **VANIGLIA** oppure **CIOCCOLATO**. Un pasto completo e a basso contenuto calorico, che contiene proteine di soia e apporta sostanze vitali, amminoacidi e minerali essenziali. Abbinato a succhi di frutta o frutta fresca, **FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX** è un'ottima alternativa agli spuntini dolci.