

QUAL'È IL SEGRETO PER UNA LINEA PERFETTA?

STO LAVORANDO SU ME STESSO, PER ME STESSO E PER CONTO MIO

Pancia, gambe, glutei: una linea perfetta non è né un regalo di Dio né un destino immutabile. Un armonioso equilibrio tra dieta ed esercizio fisico garantiscono la possibilità ad ogni uno di noi di avere il corpo nostri sogni. Per raggiungere questo obiettivo è necessario conoscere il proprio corpo e abbandonare alcune cattive abitudini. Il concetto F.I.T. di Forever ti svela il segreto per una linea perfetta!

Conoscere il proprio corpo

0,7 è il numero magico per la maggior parte delle donne: questo numero rappresenta il rapporto tra la circonferenza della vita e quella dei fianchi. Secondo alcuni studi, questo numero attrae molto gli uomini. Un corpo a forma di clessidra è il simbolo della figura perfetta per molte donne, tuttavia non è realistico, come più volte confermato da vari sondaggi. La linea, sia quella femminile che quella maschile, dipende da molti fattori, tra cui la predisposizione genetica e la costituzione fisica. Quindi se vuoi veramente intraprendere il cammino verso il tuo fisico da sogno, prima dovresti conoscere bene il tuo corpo. Dove si formano i cuscinetti? Come è la tua struttura muscolare e come funziona il tuo metabolismo? Se conosci il tuo corpo, puoi concentrare le tue attività sportive sulle zone problematiche e definire la tua silhouette. L'interazione tra esercizio fisico e nutrizione forma la tua linea e dovrebbe assolutamente essere coordinata per poter intraprendere la strada verso il tuo corpo da sogno.



Interazione tra esercizio fisico e nutrizione per un corpo da sogno

Per trovare la giusta combinazione per raggiungere una forma perfetta, puoi seguire il programma del concetto **F15™** di Forever. Questo programma contiene **FOREVER ALOE VERA GEL™** e **FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX** che garantiscono un approvvigionamento equilibrato di importanti vitamine e minerali. L'allenamento giusto può essere preparato individualmente in base alla tua condizione fisica attuale e può anche essere messo in pratica quotidianamente. Questo ti aiuterà a scegliere gli esercizi che a loro volta ti aiuteranno a perdere peso e ad allenare le parti del corpo desiderate. I pasti di **F15™** dovrebbero essere adatti al proprio tipo di organismo per garantire il massimo successo seguendo alcuni piccoli suggerimenti. Carboidrati sani, grassi "buoni", frutta e verdura variegata non solo hanno un buon sapore, ma ti aiutano anche a raggiungere la forma desiderata.

Il buongiorno si vede dal mattino

Il concetto **F15™** non ti aiuta solo ad ottenere una nuova conoscenza del tuo corpo, ma ti permette di raggiungere una migliore consapevolezza sulla nutrizione e sull'esercizio fisico. Una volta che hai cambiato la tua dieta, sei pronto ad implementare nuove abitudini che influenzeranno in modo positivo la perdita di peso desiderata e a raggiungere la tua silhouette da sogno più velocemente. Questo include una colazione equilibrata, che stimola il metabolismo e ti prepara alla giornata. In questo modo non solo non diventerai fisicamente più efficace e forte, lo diventerai anche mentalmente. Un veloce allenamento prima di andare in ufficio non sarà più un problema. Bere a sufficienza per prevenire gli attacchi di fame è un altro fattore molto importante per superare bene la giornata. Un piccolo trucchetto: tieni sempre una bottiglia d'acqua a portata di mano. Questo non solo tiene le mani e lo stomaco occupati, ma aumenta il metabolismo e stimola la combustione delle calorie. Se hai seguito minuziosamente il programma **F15™** per tutta la settimana, sostenuto anche da vitamine di alta qualità come **FOREVER FIBER™** e **FOREVER THERM™**, puoi tranquillamente – ma moderatamente – concederti un piccolo sfizio.

Il percorso per ottenere un fisico da sogno è più facile di quanto pensi, basta che sfrutti al meglio i consigli offerti da programmi di esercizio fisico e di nutrizione intelligenti. Il risultato finale non lo vedi solamente guardandoti allo specchio, lo senti anche attraverso la migliore percezione del tuo corpo e la ritrovata fiducia in te stesso.

Testo dal sito www.forever-yours.eu

Maggiori informazioni da Martina Hahn, naturopata e incaricata alle vendite dirette della Forever Living Products dal 2002:

Tel: (0039) 0931-1626136, Cell: (0039) 340-7012181

shop online della Forever per l'Italia: www.aloeveraonline.it