

10 Rezolvari pentru eliminarea grasimii



Te primesc in echipa oamenilor care vor mai mult de la ei insisi.

Daca mana mea de ajutor uneori e prea dura sau directa, atunci rogu-te iertare, pentru ca asa cum zicea Petrarch: „*Sinceritatea este mai importanta decat prietenia*”

Pentru ca vin cu sinceritate spre tine, si dupa cu prietenie, zic ca pot fi util pentru anumite situatii ale vietii tale.

Acum 4 ani am inceput sa investighez si cercetez multe din fenomenele alimentatiei. Punctul de plecare a fost SUA, New York, unde lucrez cu un om de laborator aceste investigatii.

Multe din efectele si reactiile alimentatiei, le-am aratat cand am vorbit despre [10 moduri Cum si De ce ne îngrășăm](#) sau despre [Cum ne afecteaza grasimea](#).

Lucrurile care urmeaza sa le scriu, sunt dorite de mine sa nu le crezi deloc.

Ele pot fi contrare „programelor” mentale care zidesc obiceiurile tale zilnice.

Putini fac, multi stiu.

Cei multi sunt devotati placerilor alimentare.

Cei putini sunt devotati eliminarii gustului pentru obtinerea nutrientilor. **Ca de exemplu obtinerea nutrientilor din drojdia activa, cea umeda la cub.**

Vezi acest video:

1. Gustul este creat artificial de comercianti ca sa te faca sa mai cumperi.

Cei putini vor intelege, cei multi nu. Gusturile care te ajuta sunt **acru** si **amar**.

2. Alimentele nu se combina cu lichide la masa. Decat daca arunci cate o inghititura – sorbitura, nu bei jumate de pahar.
3. Consuma dupa fiecare masa 1 lingura de uleiuri naturale de: in, seminte de samburi de caise, dovleac, de susan, canepa, nuca, armurariu, avocado, negrilica
4. Intaresta controlul poftelor. Esti mai puternic decat hormonii tai. Ei vor cere si te vor subjuga cu dorintele lor nesatule. Ca sa nu devii sclavul hormonilor tai, ajuta-te de vointa si auto-control.
5. Ridica greutati – macar de 3 ori pe saptamana. Ori o galeata cu apa la fantana, ori o haltera, ori pe iubita sauiubitul tau in brate. Arderea rapida de grasimi va fi pe loc.
6. Taie din carbohidrati. Corpul nu are nevoie de ei decat pentru pofta. Fara: paste, paine din faina alba, patiseria, dulciurile, biscuiti, covrigei.
7. Evita fructele pentru cateva luni – pe parcursul dorintei de a slabi. Fructele au glucoza si fructoza de care ar trebui sa scapi o perioada.
8. Vezi sa nu te pacalesti cu indulcitori artificiali. Zaharina, aspartam. Ele sunt

produse sintetice care îngreunează circulația sângelui și funcționarea corectă a lui.

9. Treci la post. Macar cele creștine dacă nu poți mai multe. Macar 16 h pe zi. Și mănânci doar dimineața și seara. Ele sunt regula pentru păstrarea sănătății. Dacă poți și post Negru, atunci sună-mă, îți dau un premiu.
10. Caută Glucomannanul. Sunt fibre pe care le iei într-un pahar de apă. Ele se măresc în tine până la 200 ori și trag cu ele, spre digestie, grăsimea pe care o găsesc în sângele tău.

Grăsimea poate fi eliminată cu ajutorul dorinței de creștere a sănătății.

Dacă vrei la bal, și nu la spital, atunci verifică acest email.

Și pentru că vreau să te vad la bal, uite pentru viața ta și acest [Training Video Specializat și Dovedit Științific](#) despre cum să slăbești natural și sănătos, într-un regim armonios.

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!