



Új év, új test! Hmm, tegye fel a kezét (rajtam kívül), aki nem fogadott meg semmit erre az évre. Valahogy a töltött káposztával együtt jár, hogy január első két hetében kiköpjük a tüdönket valami sport közben. Könyörgöm, ne tegyétek! Sőt, inkább az első hétben pihenjete rá. És ez még messze nem azt jelenti, hogy mondjatok le az álmaitokról.

Higgyétek el: a józanság sokkal kifizetődőbb minden téren. Nem lehet a világot egy-két hét alatt megváltani. Viszont heti 150 perc mozgással biztosan bomba alakot lehet faragni. Teljesen mindegy, hogy ezt két, három, négy, öt vagy hat alkalommal hozzátok össze, a lényeg, hogy meglegyen (na jó, az ems-tréningek dupla időnek számítanak, majd írok róluk többet).

Hétfő van. Megtervezted már a heti programtervedet? Mivel fogod tölteni ezt a 150 percet? Jó lenne, ha a felét valami kardio sporttal töltenéd. Futás, biciklizés, gyaloglás vagy csak kitörések, mindegy, csak csináld! A többi időt fordíthatod az alakformálásra.

Az étkezés. Itt sem kell csodákra gondolni. Cseréld le a tányérod egy mérettel kisebbre, és csak annyit fogadj meg, hogy nem szedsz kétszer. A mennyiségekkel kapcsolatban: semmiből ne egyél egyszerre többet, mint a tenyered. Nem hiszed el, de elég lesz. Szép lassan egyél, és

Isten bizony - Slimfast

Írta: Baksa Anita

2012. január 02. hétfő, 13:43 - Módosítás: 2012. január 02. hétfő, 19:17

rágj meg minden falatot. Mikor leülsz az asztalhoz, tudatosuljon benned, hogy sajnos lassú az agyunk. Az első falat lenyelése után 30 perc kell, hogy eljusson a tudatunkig, hogy ettünk. Ezért gyakran többet eszünk, mint amennyire ténylegesen szükségünk van.

Még így sem lesz könnyű, de 3 hónap alatt egy mérettel kisebb lesz a ruhád mérete, és ezért megéri a munka.

[template](#) [joomla](#)