



zsíros TÉVHIT és
Eltitkolt TÉNY a
FOGYÁSRÓL!

Avagy mit kell tudnod a könnyed
fogyásról, ha végre éhezés és
visszahízás nélkül akarsz
lefogyni? – minimális mozgással

Szerző: Katona Zoltán

Kedves Olvasó!

Ez a tanulmány olyan 5, 15 vagy akár 30 kg feletti túlsúllyal rendelkezőknek szól, akik le szeretnének fogyni. És azoknak is, akikben még nem érett meg az elhatározás.

Ugyanakkor olyan súlyproblémával nem rendelkezőknek is jó szívvel ajánlom a következő oldalakat, akik fogyni akaró hozzátartozójuknak kívánnak segítséget nyújtani a lefogásban.

Nagyon fontos, hogy a következő néhány oldalt alaposan, **szóról szóra olvasd el**, mert a gondolatok egymásra épülnek.

Mire az anyag végére érsz, meg fogod érteni a túlsúly légyegét, és azt, hogy hogyan fogsz tudni lefogyni.

Ez a tanulmány azonban nem egy lefogyasztó program. Ez alapján még nem fogsz lefogyni.

De az ebben foglalt információk nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy majd később, a megfelelő technikával könnyen, gyorsan, szenvedés és visszahízás nélkül garantáltan búcsút mondj a túlsúlyodnak.

Mert aki tévhitek alapján próbál lefogyni, az ne csodálkozzon, ha fogyása során a kemény, betarthatatlan megszorítások, gyötrelmet és fölösleges nélkülözést eredményeznek! A visszahízott plusz kilókról nem is beszélve.

Hiszen ma már olyan technikák állnak rendelkezésre, amelyekkel minimálisra csökkentheted az edzési idődet, valamint koplalás és éhezés nélkül le tudsz fogyni. Készülj, mert mindjárt megtudod, hogyan!

AZ 5 ZSÍROS TÉVHIT

- 1., A túlsúly a gyengeség jele**
- 2., Aki túlsúlyos, az örökre az is marad**
- 3., A fogyókúra erős megszorításokkal jár**
- 4., Minél többet mozogsz, annál többet és gyorsabban fogysz**
- 5., A túlsúly nem káros**

Mielőtt sorra vennénk az egyes hibákat, nézzük meg, hogyan is működik a fogyókúrák csapdája.

Az ember legnagyobb ellenségének a zsírt, a cukrot, a szénhidrátot, egyes nézetek szerint a fehérjét kiáltják ki.

Azonban ezek a tápanyagok az anyatermészetben több millió éve felelhetők, amiket szabadon fogyasztanak a vadon élő állatok.

Ennek ellenére a természet kezdetektől fogva felismerte annak jelentőségét, hogy egy élőlény csak éppen annyi sejtet, vizet, zsírt, fehérjét és más tápanyagot cipeljen magával, amennyire valóban szüksége van.

Elgondolkodtató az a tény, hogy az anyatermészetben élő állatok, a vemhes vagy a téli időszakot kivéve nincsenek elhízva és egészségesen, betegségtől mentesen élnek.

Tudósok egy Dél-Kaliforniában állatokon végzett kísérlet során farkasokat a szokásos táplálékukon kívül sok, gyorsan oldódó szénhidrátot és cukrot tartalmazó étellel bombáztak, és lecsökkentették mozgásterüket.

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

A farkasok testtömege kicsivel több, mint egy hónap alatt 10%-kal nőtt. (Ha Te 80 kg vagy, akkor az 8 kilót jelent 1 hónap alatt). Szervezetük stressz hormont termelt, anyagcseréjük veszélyes mértékben alulteljesített.

Hormonrendszerük oly mértékben felborult, hogy egyes farkasok 2 hónap múlva elpusztultak, vagy annyira legyengültek, hogy nem tudták soha visszaengedni a vadonba.

Most már láthatod, hogy a vadon élő állatok és növények soha nem rendelkeznek olyan víz – vagy zsírtartalékkal, amelyre éppen nincs is szükségük az élethez.

Bebizonyosodott, hogy minden egyes plusz kilogramm feleslegesen terheli szervezetedet.

A természet nem hiába alkotta meg és építette be a növényekbe, az állatokba és az emberbe a karcsúsító gént. Ez a gén felelős a zsírháztartás hibamegelőzéséért és szabályozásáért.

Mint a számítógépedet a chipek, a Te szervezetedet a gének építik fel. Minden egyes sejtmagban 30.000 aktív gén található. Ezek felelősök a szemed vagy a hajad színéért.

De, hogy ne veszítsen tested az életfontosságú zsírból, így hizlaló génjeid is vannak. Ezek gondoskodnak a zsírmolekulák zsírpárnákhoz való jutásáért, és abba való beépülésükért.

A túlzott mennyiségű hasi-, csípő-, vagy fenék tájéki zsírpárnák lerakódásáért egy védőgén, nevezetesen a fogyasztó gén felel. Ez egy jó hír nem?

Tudod, a túlsúlyosok abban az érzésben híznak el, hogy élvezik az ételek ízét, nem tudnak ellenállni éhségérzetüknek – ami csak a fejükben létezik. Erre rádob egy lapáttal az is, hogy úgy gondolják, ha eddig nem edzettek, akkor nincs is rá szükségük.

Ez szinte szokásukká vált. Valójában azért híznak el, mert a fogyásért és a hízásért felelős gének nincsenek összhangban, azokat az életvitelükkel összezavarták.

Ezzel el is érkeztünk az első tévhithez:

1. Tévhit: A túlsúly a gyengeség jele

A súlyproblémád ugyanis nem a Te gyengeségeden múlik, hanem a génjeid manipulálásán. Ők azok, akik felelősek azért, hogy meghíztál. De azért is, hogy le tudsz e fogyni, és ha igen, milyen gyorsan fogsz lefogyni.

Ezeket a géneket „valami” (hiányos-, vagy felesleges táplálkozás, mozgásszegény életvitel, stressz...) megzavarja a kiegyensúlyozott működésükben. Ekkor pedig a több millió éves gének alkalmazkodnak ehhez az új életkörülményhez.

Érdekes, nem?

Mivel sok édeset, zsírosat és fehér lisztből készült terméket fogyasztasz, ellustulva ülsz a tv, vagy a számítógép előtt és...

...nem mész ki a természetbe, nem végzel plusz mozgást, nem vezeted le a stresszt és a feszültséget, így a tested génjei azt hiszik, hogy ez így van rendjén és eljött a zsírraktározás ideje.

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

Tudomásul kell vened, hogy génjeidet összezavartad és „ők” csak alkalmazkodtak hozzád azzal, hogy hízni kezdtél és nem tudsz lefogyni. Ez azért fontos, mert a fogyás rendrakás nélkül nem fog menni!

Rendben van ez, mehetünk tovább?

Ha megfigyeled, ugyan ez játszódik le a természetben az állatoknál, amikor a télre felkészülnek. Raktározásra állítják be a szervezetüket a génjeik, mivel tudják, hogy télen kevesebb lesz a táplálék. Esetleg az egész telet végig fogják aludni, mint például a medvék.

Tavasszal azonban a friss élelmet fel kell kutatniuk, meg kell szerezniük, nem egyszer küzdeniük kell érte. Egyszerűen mozgásba indulnak, felgyorsul az életük és ezt a gének ismét érzékelik.

De Te nem ezt teszed. Folytatod a többlet kalóriák bevitelét, a mozgásszegény életvitelt és stresszeled magad, ami arra ösztönzi sejtjeidet, hogy tovább raktározzanak, építsék a zsírt, a hajat tested nem kívánt részein.

Mielőtt elkezdenél hízni szervezeted tökéletes állapotban van. Hibátlanul működik anyagcseréd. Aztán legtöbbször tinédzser korukban az első megpróbáltatások, szerelmi csalódás, iskolai kihívás esetén, feszültség, stressz kezelésre megjutalmazták magukat egy kis édességgel, plusz ételekkel.

De ekkor még nincs tisztában az ember, hogy mi lesz a következménye. Félév múlva döbben rá, amikor véletlenül rááll a mérlegre, vagy a tükörbe néz, esetleg amikor reggel a ruhája sem jön fel rá.

Ráadásul fiatalon még nem is vesszük komolyan az első jeleket, mert mással vagyunk elfoglalva. Ezzel én is így voltam.

Néhányan fiatalon észreveszik a problémát és könnyebben tudják kezelni, így hamar vissza is fogynak.

Azonban amint újabb gonddal, vagy problémával kerülnek szembe, újra csak elkezdenek hízni a már említett gének miatt. Újra kezdődik, s folytatódik a körforgás. Így telik el az életünk, kivéve, ha sikerül megszakítani a kört.

2. Tévhit: Aki túlsúlyos, az örökre az is marad

A kört, azaz a jo-jo effektust igenis meg lehet szakítani. Tévhit tehát, hogy aki túlsúlyos, az örökre az is marad. A súlyfelesleget örökre le lehet fogyni, és a megfelelő technikával ez nem is olyan nehéz. Megtartani pedig még a fogyásnál is könnyebb.

Ennek oka pedig az, hogy a hasunkon, fenekünkön vagy a csípőnkön található zsírsejtek folyamatos mozgásban vannak. Ez tehát a második nagyon fontos információ:

Korunktól függetlenül a zsírsejtek folyamatos mozgásban vannak!

Tudtad, hogy a csontjainkban a sejtek megállás nélkül dolgoznak, még akkor is, amikor alszol? Így válik másodpercenként szilárdabbá vagy gyengébbé csontszerkezeted.

Ugyanez a viselkedés figyelhető meg a zsírsejteknél is. A genetikai impulzusoktól függetlenül minden egyes sejtben milliónyi segítőmolekula képes létrejönni másodpercek alatt.

Ezek zsírmolekulákat (triglicerideket) lapátolnak a szomszédos véredényekbe, hogy a testsejtekben található zsír energiává égjen el. Ezt nevezik zsírégetésnek, ami szüntelenül táplálja tested minden egyes sejtjét. Olyan ez, mint a föld középpontjában lévő magma, mely mindenért felelős.

A hizlaló gének fordítva próbálják elérni, hogy a véredények falában másodpercek alatt számtalan olyan enzim épüljön fel, amely a zsírmolekulákat a zsírsejtekbe préseli bele.

Amit tehát a fogyással kapcsolatban eltitkolnak előled a tudományosan alátámasztott zsírtárolás (lipogenezis) és a zsírlebontás (lipolízis) váltakozásáról szól.

A súlyproblémától és a jo-jo effektus csapdájától tehát örökre meg lehet szabadulni, ehhez mindössze csökkenteni kell a zsírtárolást és fokozni kell a zsírlebontást.

Így a fogyás nem is olyan nehéz, mint sokan gondolják.

3. Tévhit: A sikeres fogyás erős megszorításokkal jár és...

...ugyan olyan hosszú ideig is tart, mint az elhízás?! Ez egy olyan erős tévhit, hogy még a vékony emberek is meg vannak győződve róla. Mármost hogy lefogyni erős megszorításokkal jár és sokáig tart. Nem, ez nem jár megszorításokkal és nem egy hosszú folyamat. Sőt!

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

Sokan kérdezik, hogy akkor miért olyan nehéz lefogyni? Miért van az, hogy a fogyókúrázók többsége képtelen lefogyni egész életében? Vagy, hogy a fogyása során szenved, nem tud mit kezdeni magával, ideges és feszült lesz.

Ennek oka a sejtanyagcserében keresendő!

Amikor egy fogyókúrázó testében felhangzik a fogyás szignálja, az összes sejt ujjongásba kezd. Miért? Magukat a zsírsejteket is elégedettség tölti el, hiszen a zsírtárolás csak egy része a feladataiknak. Hisz a zsírmolekulák lebontását éppoly szívesen végzik.

Edzés és már a kismértékű, de megfelelő táplálkozási változtatás megkezdése után szervezetünkben már az első 60 percben megkezdődnek a változások. A sejtanyagcsere végre megfelelő mozgásba jön, az ember ilyenkor – teljesen jogosan - máris életerősebbnek és könnyebbnek érzi magát.

Mint tudjuk, ezzel szemben a további nassolás, és mozgásszegény életmód zsírtárolást eredményez, ami ellustít. Tudod, ez olyan, mint a vasárnapi kiadós ebéd utáni érzés.

Ezért van az, hogy a súlyproblémával küzdők olyan nehéznek érzik a készletet, hogy lefogyjanak. Pedig...

...a zsírmolekulák akár négyezerszer is gyorsabban bomlanak le, mint ahogy beépülnek a zsírpárnákba. Ez a szupersztráda az egész testet lázba hozza.

Tehát nem igaz az a tény, hogy lassan lehet lefogyni, mivel az elhízás is egy hosszantartó folyamat eredménye. Ellenkezőleg!

Radikális zsír, szénhidrát és táplálékok elvonása során valóságos dráma játszódik le szervezeted anyagcseréjében: a zsírsejtek még fukarabbul bánnak tartalmukkal. Bezárulnak, mint a rabló után a cella ajtaja.

A természet törvénye szerint fukarkodnak kincseikkel. Mélyen elbújnak a hasban vagy a bőr alatti kötőszövetekben, és nem látják, mi történik odakint.

Ha egyáltalán nem érkezik több zsír vagy tápanyag utánpótlás, gyanakodni kezdenek, hogy az ételmiszerüzletek talán csak fél év múlva nyitnak ki legközelebb. Fukarkodásukkal hozzá akarnak jutni, hogy gazdájuk addig is fenntartsa magát valahogy.

A zsírsejtek úgy tekintenek az erőteljes fogyókúrára, mint az éhínség, és annál inkább visszatartják tartalékaikat – elvégre életfontosságú feladatokat kell teljesíteniük a szervezetben.

Ezzel tulajdonképpen meg is beszéltük a hármas számú tévhitet.

4. Tévhit: Minél többet edzel, annál gyorsabban és többet fogysz

Az ember létezése óta a genetikai képességünk, anyagcserénk arra van berendezkedve, hogy egy meghatározott tartományon belül végezzük mozgásunkat. Nem úgy alkotott meg bennünket a természet, hogy reggeltől estig fokozott erőfeszítéssel mozogjunk. Ne mozogjunk se túl sokat, se túl keveset. Hogyan gondolom mindezt?

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

A mozgás alapvető fontossága a gyors és könnyű fogyáshoz. A mozgás hiánya lefékezi és megakadályozza valamennyi, fogyásra irányuló fáradozásodat.

Azonban a túlzásba vitt mozgás is megzavarhatja zsírbontó mechanizmusodat. Mielőtt belemélyednénk, kezdjük azzal, ami a biológia órákról kimaradt.

Egy kilogramm tiszta izom az életben maradáshoz naponta 80-100 kalóriát igényel. Tehát, ha jó pár kilogramm izmot építesz magadra, akkor ezzel kalóriahiányt hozol létre a testedben, ami még több zsírt olvaszt le rólad. Ezáltal gyorsítod és garantálod a visszahízás nélküli fogyásodat.

Oké, ez érthető volt eddig igaz?

A legtöbb fogyókúrázó órákat tölt el az edzőtermekben vagy fut egy távoli cél felé, mégsem jönnek a fogyásában a várt eredmények. És ekkor még többet fut, kerékpározik vagy jár edzeni. Te jártál már így?

Esetleg az is előfordulhat, hogy a fogyásod megindult, azonban megállt egy ponton és onnan nem tudtál tovább fogyni. Szóval túl sokat edzel?! Meg kell tanulni okosan edzeni! Mindez pedig kevesebb idődet fogja igénybe venni a napodból, mint gondolnád!

A vezető fitness guruk többsége mindig a hosszú, unalmas, kardió edzéseket ajánlják elsősorban a fogyáshoz. Ez igazán szomorú, mert igaz, hogy ezzel a fajta edzéssel ténylegesen tudsz fogyni, zsírt égetve mégis...

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

...nagyon messze van a gyors, könnyű, minimális időt igénylő fogyási módszertől. Hogy miért mondom mindezt?

„Ez” a típusú edzés elsődlegesen csak akkor éget zsírt, amikor edzel és eljársz a fitness edzéseikre. Ebben az esetben a képlet $\text{Fogyásod} = \text{Edzésen eltöltött idővel}$!

Elsőre persze jól hangozhat, de valójában ez egy rossz hír. Mivel ez a fajta edzésmódszer azt okozhatja, hogy a tested elkezd tartalékolni egy bizonyos mennyiségű zsírt, hogy elérhető legyen neki a következő hosszú edzésedre.

Jogos a kérdés, hogy „ha többet mozgok, miért nem fogyok többet, gyorsabban?”

Tiszában kell lenned azzal, hogy a hosszú edzések alatt a szervezeted visszatartja a zsírt készülve az alkalomra, amikor is ismét így edzel. Az ilyen edzésmódszer tehát azt hozza magával, hogy amennyiben több zsírt akarsz égetni, egyre többet és többet kell edzened.

Valójában ez az oka annak is, hogy miért hagyják cserben a fogyókúrázókat az edzésterveik.

Ezzel szemben a gyors, könnyű és minimális időt igénylő edzés során csak annyit kell tenned, hogy növeled az intenzitást. Miért fontos az intenzitás?

Mert miután az intenzitáson alapuló edzésednek vége, a tested elkezd a meglévő testzsírodat égetni. Ez szolgál üzemanyagként az izomzatod növekedési, és újjáépülési folyamataihoz, amik a tényleges gyors fogyást eredményezik.

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

A legjobb az egészben az, hogy a tested folytatja a testzsírod égetését egészen 48 órával az edzésed befejezése után is. Tehát ahelyett, hogy hosszan edzettél volna, okosan edzettél.

Ekkor a „szokványos” képletünk

Fogyásod=Edzésen eltöltött idővel!

a következőképpen módosul:

Fogyásod>Edzésen eltöltött idővel!

Ez a típusú gyakorlat minden mást felülmúl a könnyű, gyors fogyásban és átlagosan csak 27 percbe kerül alkalmanként. Ráadásul csupán heti 2-3 esetben kell végezni.

Igen, ezt komolyan mondom!

Tudom, már azt is nehezen hiszed, hogy fogyni gyorsan és könnyen is lehet, hát még azt, hogy ezt csupán 27 percet vesz igénybe. Ráadásul nem is minden nap.

Pedig én magam is pontosan így fogytam le a Zsírégetés Harcosai módszerével visszahízás nélkül.

Van még egy fontos tévhit, amire muszáj felhívnom a figyelmedet a befejezés előtt:

5. Tévhit: A túlsúly nem káros

Amikor egy túlsúlyos elismeri, hogy valóban fogynia kell, akkor gyakran több „tüneti kezelés” is megfordul a fejében. Hiszen elsősre ez könnyebb útnak tűnik, mint minimális mozgást végezni a könnyed lefogyás érdekében, amitől szinte minden fogyókúrázó retteg.

A visszahízás nélküli fogyás helyettesítésére elsősre a különféle gyors fogyást ígérő tabletták, szerek választása esik, hiszen ez legalább kevésbé káros, és olcsó, sőt nem kell tenni érte semmit – gondolják sokan.

Vagy ott vannak a nullkalóriás, vagy akár egész ételcsoportokat tiltó drasztikus, követhetetlen fogyókúrák. Ezek alkalmazása mögött mindig szintén az az érv bújik meg, hogy kevésbé káros, és még pénzbe sem kerül.

Azt azonban elfelejtik, hogy ezek ideiglenes, pillanatnyi megoldások. Soha nem eredményeznek végleges, visszahízás nélküli, garantált mellékhatások nélkül fogyást.

Tudnod kell, hogy ha ilyenben gondolkozol, azok csak átmeneti megoldások lesznek a fogyásra. Amint abbahagyod, többet hízol vissza és csak a pénztárcád fog fogyni. Szerveidben pedig helyrehozhatatlan károkat és szövődeményeket okozhatnak.

Míg fiatal vagy nem látod, mibe fog kerülni a súlyproblémád. Ahogy egyre idősebb leszel veszed csak észre, hogy mivel nem fogytál le, milyen árat kell fizetni érte.

A legtöbb ember elhanyagolja a súlyproblémáját, nem bánik a testével jó gazdaként, túlsúlyát nem fogyja le. Lényegében

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

csak használja, és kiszipolyozza a szervezetét, és ezzel elősegíti azt, hogy idő előtt „elromoljon”.

Az ember test az egyetlen olyan szerkezet mely elromlik, ha nem használják!

Ezek az emberek nem hisznek magukban és nem tudják mit akarnak. Nem fektetnek abba időt és energiát, hogy odafigyeljenek önmagukra és lefogyjanak. Eszükbe sem jut, hogy később meg fognak fizetni azért, amiért nem fogytak le és ezáltal nem tettek időben az egészségükért.

Beszéltem olyan emberekkel is, akik attól féltek, hogy több százezer forintot kell majd fizetni a túlsúlyuk miatt kialakult betegségek „helyreállításáért”. Azokról az emberekről beszélek, akik sajnálták az időt, a módszert és néhány tízezer forintot „áldozni” arra, hogy lefogyjanak. Pedig ezáltal egészségüket tették volna jobbá. Te nem ilyen vagy ugye?

Ezek az emberek egyszerűen nem fogták fel, és nem értik, hogy miért is kell lefogyniuk. Lefogyni nemcsak kozmetikai előnyt - egy vékony, erős, túlsúlytól mentes megjelenést - eredményez, DE lecsökkenti különböző betegségek kialakulásának esélyét.

Így máris több százezer forintot spóroltál, amit egészségügyi beavatkozásokra, gyógyszerekre, hálapénzre költöttél volna.

Nem is beszélve arról az időről, amit a családot, barátaid társaságában, vagy a hobbiddal tölthetsz el...
...ahelyett, hogy az orvosnál vagy a kórházban lennél.

Fogyjál le most, hogy ne később fizess az egészségedért.

Lehet tehát próbálkozni fogyást segítő szerekkel, de ettől még nem fogsz véglegesen lefogyni így az egészségedet károsító túlsúly még ott fog maradni.

És továbbra is kövér maradsz, emiatt pedig különösen kiszolgáltatott leszel: magas vérnyomás, cukorbetegség, ízületi problémák, szív és érrendszeri szövődményeknek stb.... ... a betegségek sora igen hosszú.

Aki átlátja a fogyás lényegét – és Te most már pontosan látod a képet –, az nem fog alternatív megoldásokat keresni.

Mert tudja, hogy a legjobb megoldás, ha egy könnyed életmóddal lefogysz, és ma már akár gyorsan, visszahízás nélkül is el tudja mindezt érni.

Összefoglalás

Nézzük röviden, hogy mit is tudtál meg az elmúlt néhány oldalon.

Megbeszéltük, hogy a túlsúlyod annak köszönhető, hogy a fogyasztó génjeidet összezavartad a jelenlegi életmódoddal.

Úgy tudsz lefogyni, ha rendet teszel a fogyásodért felelős két legfontosabb tényezővel a zsírtárolás és a zsírlebontásért felelős sejtek „fejében”. Megadod nekik, amire vágnak és akkor a felborult anyagcseréd ismét a régi lesz, és elindul a fogyásod.

Miért? Ekkor magukat a zsírsejteket is elégedettség fogja eltölteni, hiszen a zsírtárolás csak egy része a feladataiknak. A

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

zsírmolekulák négyezerszer is gyorsabban végzett lebontását éppoly szívesen végzik.

Megbeszéltük azt is, hogy a sejttanyagcsere mellett egy sokkal erősebb rabság, a „többet kell edzenem, hogy még többet fogyjak” szindróma miatt hagyják cserben a fogyókúrázókat az edzésterveik.

Ezek a tévhitek eredményezik, hogy a csalódott fogyókúrázók mentálisan az „énképzetükben” mélyen beágyazták maguknak: „Én kövér vagyok, soha nem tudok lefogyni, nekem úgy sem fog sikerülni.”

Így aztán pusztán akaraterővel tényleg nagyon nehéz lefogyni.

Így lehet könnyen lefogyni:

A Zsírégetés Harcosai által kifejlesztett módszer a fogyásodat éppen a rossz beidegződések, negatív énképek megszüntetésével kezdi. És ezzel együtt mindazokat az okokat, amik miatt elhíztál.

2011 óta Magyarországon is elérhető az az egyhetes tábor, amin a Zsírégetés Harcosainak Életmódját lehet elsajátítani, melynek segítségével könnyen és gyorsan tudsz lefogyni.

Itt azokat a szakértők által továbbfejlesztett technikákat oktatjuk, amikkel annak idején én is lefogytam.

A Zsírégetés Harcosai Életmódjának fő hatása, hogy először fejben fogyaszt le, majd ezt követően mutatja meg mi az a minimális mozgás, és mik azok az apró táplálkozási változtatások, amiket eszközölnöd kell a gyors, visszahízás

KÖNNYED FOGYÁS MELLÉDUMÁLÁS NÉLKÜL

nélküli garantált fogyáshoz. Így sokkal könnyebb lesz lefogynod.

És a legjobb, hogy nincs meghatározva semmilyen „márkájú” étel, alapanyag fogyasztása, vásárlása, és akár otthon is elkezdheted segédeszközök nélkül a fogyasztó edzést!

Nem mindegy tehát, hogy milyen módszert választasz. Mert van belőlük vagy fél tucat, és a választás sokszor nem könnyű.

A legnagyobb szerűbb az egészben, hogy a Zsírégetés Harcosai Életmódjának Alapjait oktató csomag formájában, saját otthonodban is könnyedén, különösebb segítség nélkül elsajátíthatod.

Köszönöm figyelmedet!

Jó egészséget kívánok és sok sikert a lefogyáshoz!

Katona Zoltán
vezető tanácsadó

Zsírégetés Harcosai

Fogyás Mellédumálás Nélkül a
Gyors, Könnyű, Visszahízás
nélküli Garantált Fogyásért

www.zsiregetesharcosai.hu

www.zsiregetesharcosai.hu