

چگونه ۱ کیلو در ۱ هفته

بدون رژیم و ورزش

وزن کم کنیم؟



به نظر من کسی که برای آینده اش می جنگد لیاقت رسیدن به بهترین شرایط را دارد و اطمینان دارم اینگونه هستی

به همین خاطر من هم می خواهم به نوبه خودم با این کتابچه بهت کمک کنم تا راه و چاه را کامل یاد بگیری



اگر همین الان خوش اندام ترین فرد در ایران بودی، دوست داشتی چه لباسی رو بخری؟





لیمو ترش

شاید با خودت بگی که من قبلا لیمو ترش را امتحان کرده ام ولی جوابی نگرفته ام!
ولی با ادغام چند ترفندی که در این کتابچه معرفی می کنم بهترین نتیجه را خواهی گرفت

- هر روز صبح، ناشتا نیم ساعت قبل از صبحانه، ۱ لیمو ترش را با آب ولرم میل کن
- اگر توانستی در هر وعده غذایی از آن استفاده کن

لیمو ترش به تو کمک خواهد کرد سموم بدنت از بین برود و بدنت پاکسازی شود، که این اولین قدم در کاهش وزن است .

نوشیدن آب



- هر روز صبح، ناشتا قبل از صبحانه، ۲ لیون آب میل کن
- در طول روز حتما بین ۸ تا ۱۰ لیون آب بنوشید (نسبت به روز های عادی چند لیون اضافه بنوشید)

شاید باورنکردنی باشد ولی ۹۰ درصد چربی ها با نوشیدن آب از بین می روند! زمانی که مقالات خارجی معتبر را می خواندم به این ترفند یقین پیدا کردم و بعد از استفاده معجزه آن را به مشاهده کردم . حتما ۱ هفته به صورت مرتب آب بنوشید

وعده های غذایی

- صبحانه را تا ساعت ۹ میل کن
- ناهار را تا ساعت ۱/۵ میل کن
- شام را تا ساعت ۷/۵ میل کن
- همراه با غذا، از هیچ نوشیدنی استفاده نکن (۱ ساعت بعد از هر وعده غذایی، مشکلی ندارد)
با خوردن در ساعات معین متابولوسیم بدنت افزایش پیدا خواهد کرد و روند کاهش وزن بسیار سریعتر خواهد شد

تو تنها با رعایت این موارد، می تونی سلامتی خودت را تا چندین سال تضمین کنی
در این ۱ هفته تاثیرش را خواهی دید

راستی، اگر تونستی حتما از چای سبز استفاده کن (اگر می خواهی بهترین نتیجه را از چای سبز
بگیری نیم ساعت قبل از غذا و ۱ ساعت بعد از هر وعده غذایی آن را استفاده کن)

خواب و بیداری

الگوی خوابت را پیدا کن

مطمئنم که می دانی خواب و بیداری منظم چه فواید بسیار ارزشمندی دارد و الآن نمی خواهم به آن ها اشاره کنم طبق تجربیاتی که کسب کردم به این نتیجه رسیدم که :

خستگی نشانه زمان مناسب خواب است

بعضی ها می گویند حتما باید برای خواب ساعات معینی انتخاب کنیم و این کاملا اشتباه است . ساعات خواب در انسان ها متفاوت است، ولی در حالت کلی انسان به ۸ ساعت خواب مفید نیاز دارد . سعی کن در این ۷ روز الگوی خواب مختص به خودت را پیدا کنی از این پس می توانی برای همیشه از آن استفاده کنی

نکات پایانی

شاید تا الآن دقت نکرده باشی ولی میزان چربی سوزی در سن و افراد مختلف متفاوت است!
اگر سنت بالای ۳۵ سال باشد بهتر است هفته های زیادی از این ترفند ها استفاده کنی تا
بهترین نتیجه را ببینی ولی اگر سنت پایین ۳۵ سال باشد و میزان اضافه وزنت کمتر باشد در ۱
هفته می توانی تاثیر فوق العاده اش را ببینی

برای اینکه سریعتر بتونی به هدفت برسی می تونی از مطالب سایت که کاملا رایگان هستند
استفاده کنی ، قطعا دوستانت بعد از چند هفته شگفت زده خواهند شد



OMOTLO_COM



@OMOTLO_COM