



Co ještě může pomoci

Studia a kliniky zdravého životního stylu a krásy nabízejí řadu metod, s nimiž hubnutí půjde lépe. Vždy však mějte na mysli, že až na výjimky (napří-

Spalovače tuků

Mezi známé látky patří například CLA (kyselina linolová) či L-carnitin. Obě se vyskytují v přirozené potravě, avšak ne vždy je konzumujeme v dostatečném množství. Pak se vyplatí po poradě s odborníkem vsadit na speciální preparáty s obsahem těchto látek, které napomáhají spalovat podkožní tuk.

FOTO: ARCHIV REDAKCE

klad tuk uložený v oblasti zadečku a stehen, který ani po prokazatelném, dlouhodobém snažení nemizí) jde opravdu o metody doplňkové.

Co tedy můžete například zkusit? Klasickou či laserovou akupunkturou, kryolipolýzou, vakuovou masáž, ultrazvukovou či laserovou liposukci, elektrostimulaci nebo třeba lymfodrenáž. Posledně zmiňovaná metoda se provádí ručně či strojově, funguje na principu tlakové masáže a jejím smyslem je co nejlépe aktivovat činnost lymfatického systému. Díky tomu pak dochází k zeštíhlení zejména v oblasti kritických partií. ■



System asistovaného hubnutí® – všechno je jinak!



Kila jdou dolů snadno, když víte jak na to! 😊



Tato nová metoda redukce opravdu převrací úplně naruby velké množství zažitých dogmat, polopravd a dezinformací. Většina klientů má zažitou letitou představu, že když potřebují redukovat, tak musejí omezit stravu a musejí cvičit, jinak nezhubnou. Ani jedno při použití Systému asistovaného hubnutí® není nutné! Systém asistovaného hubnutí® je metoda, která vám při redukci dovoluje jíst všechny potraviny a pohyb používáte pro radost, a ne kvůli redukci.

Aby nevznikla nějaká mýlka – nemáme nic proti pohybu! Naopak! Pro děti a seniory je naprosto nezbytný, ale redukující by si měli hodně promyslet, zda ho budou realizovat souběžně s redukcí.

Jednak řadě klientů způsobuje navýšení a rovněž je to velmi náročné na psychiku, protože zvýšení hmotnosti, který následuje po sportu, často rádoby odborníci označují jako nárůst svalové hmoty, ale to je jen malá část toho, co se v těle děje doopravdy!

S takovým pocitem odcházejí klienti z ordinací diplomovaných nutričních terapeutů pracujících Systémem asistovaného hubnutí®.

Pro redukující je to však naprosto zásadní. Není jednoduché celý proces popsat. V buňkách každou vteřinu probíhají určité procesy, které zajišťují energii pro pohyby těla, jeho fungování. Při této činnosti vznikají metabolity a energie. Jedním z těchto metabolitů je metabolická voda.

S touto jsou právě největší problémy, se kterými se redukující člověk musí vypořádat. Ne, že by sportem nic nevyčvilil, samozřejmě, že vyčvilí! Jenže pokud mu nikdo nevyšvětlí, že musí přebytnou vyrobenou vodu dostat z těla velmi rychle pryč, tak místo zhubnutí ztloustne (<http://www.asistovane-hubnuti.com/pohyb/>).

Omezování stravy je zrovna tak špatné a zrovna tak zbytečné. Velký

mozek nemá informace o tom, co je v těle třeba. Přesto se s ním snažíme řídit příjem potravy, a proto bohužel naše těla špatně dopadají. A přitom je to velice jednoduché. Pokud použijete Systém asistovaného hubnutí®, pak klidně k obědu jíte roštěnou s rýží, rajskou s knedlíky, zapečené těstoviny či buchtičky se šodó, a budete hubnout! Že to není možné? Ale právě že je.

Již dlouhodobě si udržuji hmotnost jen tím, že si správně řídím stravu Systémem asistovaného hubnutí®. PR

**Tel.: 604219187 Náměstkova, DiS.
732329680 Bc. Drábková
drabkova@systemah.cz
Poliklinika Agel
Italská 560/37, 120 00 Praha 2**