

Bons conselhos para pessoas que querem emagrecer.

Dicas para emagrecer saudavelmente e de uma forma eficaz.

Se deseja emagrecer, é bastante importante que utilize suficiente Fórmula 1 nos seu batidos diários, pelo menos 26 gramas de produto, não 17 mas também não 40 gramas. Duas colheres de sopa são suficientes, dissolvidas em 250 ml de líquido (leite meio-gordo, leite de soja, iogurte magro).

Quem não prepara os seu batidos suficientemente fortes, vai provocar o que o seu corpo lhe va provocar o sentimento de fome e como consequências, dificuldades no processo de perda de peso e uma situação de jo-jo (todo o peso que perder, na seguinte refeição vai reganha-lo). Quem prepara os seus batidos como Herbalife aconselha, não terá esse sentimento de fome e emagrecerá duma forma saudável, porque o corpo terá todos os ingredientes necessários para o mesmo. (de 1 até 3 boiões de Fórmula 1 por mês é permitido e normal - num pacote de emagrecimento existe 1 boião, mas poderá sempre comprar um segundo se o necessitar).

Principalmente deve de beber por volta dos dois litros de água diariamente, para conseguir limpar o seu organismo de todos o produtos desnecessários. (café, chá preto, refrigerantes, álcool, podem ser consumidos, mas não contam nos 2 litros de líquidos que diariamente são necessários são para um processo de emagrecimento saudável).

Cada um é como cada qual!

Por isso as reacções aos produtos de Herbalife são diferentes. Porque nós, na grande maioria, criamos hábitos não saudáveis de comida, o nosso corpo é diariamente bombardeado com todo o tipo de alimentos não saudáveis. Na primeira semana de programa, os produtos de herbalife vão limpar seu organismo, regularizar os intestinos e por isso provocará, de vez em quando, uma sensação desagradável.

Podemos chamar a este processo como o processo de limpeza.

Pequenas dores de cabeça, de barriga, diarreia ou continencia, não são situações anormais durante a primeira semana, mas nem todas a pessoas sofrem de estes problemas. Por outro lado todas a pessoas vão sentir mais energia e vitalidade, que aparecerá a partir do segundo ou terceiro dia.

Com o que pode contar é, que a maioria das pessoas que utilizam Herbalife, durante as primeiras duas semanas de programa, nenhum ou quase nenhum peso vão perder, mas sim vão perder centímetros !!

O que pode acontecer, não é muito frequente, é que as pessoas podem ganhar peso nas primeiras duas semanas. Porquê ?

Porque o organismo vai transformar o excesso de gordura em musculo e estes são mais pesados. É melhor que nas duas primeiras semanas, vá medir os seus centímetros em vez de controlar o seu peso pela balança. Após estas duas semanas começará então o processo de emagrecimento.

Para quem quer emagrecer, perder 2 kg por mês é uma boa e saudável média.

Algumas pessoas emagrecem mais, até 7 kg por mês. Mas é aconselhavel emagrecer mais devagar e saudavelmente do que muito rápido, porque o organismo terá tempo para se acostumar a sua nova situação.

Apartir do momento em que chegue ao seu peso ideal, automaticamente o seu organismo deixa de perder peso. Para manter um peso saudável deve continuar a tomar pelo menos um batido por dia. Pode continuar a tomar mesmo os dois batidos diários, com isto vais sentir-se bem e energética. Se desejar parar definitivamente com o programa, vai ter que tomar atenção à sua alimentação ou voltará a ganhar peso. Por isso Herbalife é uma forma simples de continuar uma dieta saudável e equilibrada.