

## Como vai perder peso com Herbalife.

### Conselhos para emagrecer - Ciclo de emagrecimento

Bom conselho para perder peso! Ciclo de emagrecimento com Herbalife. Se deseja emagrecer de uma forma saudável, é importante que utilize ShapeWorks Fórmula 1.

Duas colheres de sopa em 250 cl de líquido (excepto água) são imprescindíveis!

Se os batidos não forem o suficientemente fortes, o seu corpo vai ter fome e automaticamente perder peso de uma forma muito mais difícil.

Cada pessoa é diferente e o seu corpo vai reagir de forma diferente ao uso dos produtos de Herbalife. Porque quase todas as pessoas não comem de uma forma saudável, o organismo tem falta de determinadas substâncias, nomeadamente vitaminas, proteínas, etc...

Durante a primeira semana que utilize produtos Herbalife, o seu organismo não vai perder peso, porque este vai recuperar as substâncias dos produtos de Herbalife, todos esses elementos que tinha falta e além disso este vai regular-se e controlar-se. Pode acontecer que durante este período tenha alguns problemas com os intestinos, é o organismo a regular-se a ele mesmo. A esta fase chamamos nós fase de limpeza.

Pequenas dores de cabeça, de barriga, diarreia ou continência, não são situações anormais nesta fase, mas nem todas as pessoas sofrem destes sintomas. Mas em contrapartida todas as pessoas vão sentir-se mais energéticas e mais vitalidade, que se faz sentir a partir do 2 ou 3 dia.

Herbalife é água a combinação ideal

O que deve de ter em conta é que nas primeiras duas semanas muito poucas pessoas perdem peso, mas sim todas as pessoas perdem centímetros.

Pode acontecer que algumas pessoas ganhem um pouco de peso, não é bastante frequente. O que provoca este acontecimento é o reforço dos seus músculos. Estes por sua vez pesam mais que gordura.

Por isso aconselhamos a que nas primeiras semanas controle os seus centímetros e não o seu peso. Após a segunda semana começará o processo de emagrecimento. Quem quer perder peso, 2 kg por mês é uma boa média. À pessoas que vão conseguir emagrecer mais, até 7 kg por mês. Mas isto não é aconselhável, porque não é uma forma saudável de emagrecer. O corpo deve de ter tempo de se adaptar a sua nova condição.

Preste atenção!

No ciclo de emagrecimento é normal que apareça um período de estagnamento, em que não perca peso. Este período pode decorrer de uma a duas semanas. Esta situação é perfeitamente normal. Se continuar conseqüentemente o programa, o seu corpo voltará a tomar o ritmo normal de perda de peso. É neste período que as pessoas devem ter mais força de vontade e motivação para continuar. O processo por si próprio recomeçará e desta forma vai ser recompensado/a!!!

Após atingir o seu peso ideal, o seu organismo por ele mesmo deixará de emagrecer.

Para manter este peso saudável, deve de continuar a tomar um batido por dia. Pode deixar de tomar dois, para tomar um só batido. Ou se assim o desejar pode continuar a tomar dois batidos por dia, porque são de grande valor alimentar e fáceis de preparar (isto para pessoas com um elevado ritmo de vida e pouco tempo para despender em refeições), o resto das tabletes continuará a tomar regularmente apenas para se manter mais saudável.

Se parar com a alimentação Herbalife, como acontece com qualquer dieta, devagar, mas ganhará peso, se não tomar cuidado com a sua alimentação. Para quem estiver acostumado ter um elevado peso, sabe que não existe uma dieta que se possa utilizar por um tempo e que não volte a ganhar peso depois. Por isso Herbalife é uma dieta simples de utilizar e saudável.

Alimentando a seu corpo a um nível celular, vai conseguir uma forma física invejável.