

Top 3 produse care te vor ajuta să obții corpul la care visezi

Scris de Sighet Online
Luni, 06 Mai 2019 15:04 -



În ultima perioadă suntem asaltați de diferite metode de slăbit rapid, și asta pentru că standardele de frumusețe impun măsurători de podium. În realitate, obiectivul spre care ar trebui să tindem cu toții este un corp armonios, bine proporționat, fără grăsimi care să se agațe de brațe, talie sau coapse și, desigur, o stare foarte bună de sănătate. În general, metodele de [slăbit rapid](#)

prin adoptarea unor diete severe și prin privarea organismului de substanțele nutritive de care are nevoie nu conduc niciodată spre o bună stare de sănătate. Dimpotrivă, dietele restrictive pot crea dezechilibre hormonale, epuizare, somnolență, oboseală. Dietele recomandate din punct de vedere medical sunt dietele personalizate, care iau în considerare particularitățile organismului, istoricul medical și cerințele nutriționale. Puteți avea un corp minunat fără să renunțați la carbohidrați și grăsimi. Pe lângă un regim alimentar echilibrat, de mare ajutor sunt următoarele 3 produse:

1.

[Proteine masa musculară](#)

. Acestea contribuie la acumularea de masă musculară într-un mod sănătos. Le poți adăuga în tot felul de preparate, shake-uri, smoothies sau în batoane proteice de casă.

2.

[Haine fitness](#)

. Realizate din materiale calitative, te vor ajuta să practici chiar și cele mai intense antrenamente în deplin confort.

3.

Accesorii pentru stretching. După fiecare antrenament intens, fie că vorbim de un antrenament cardio, de ridicare greutăți sau poate de o sesiune mai lungă de jogging și sărituri, stretching-ul poate face o diferență. Te ajută să îți relaxezi mușchii, să elimini tensiunea, prevenind astfel febra musculară.

În cele din urmă, uleiurile de corp sunt potrivite atât pentru femei, cât și pentru bărbați, în special dacă dorești să slăbești peste 5 kilograme. În urma pierderii drastice de kilograme, pielea are de suferit, iar un ulei de corp îi poate asigura fermitatea.