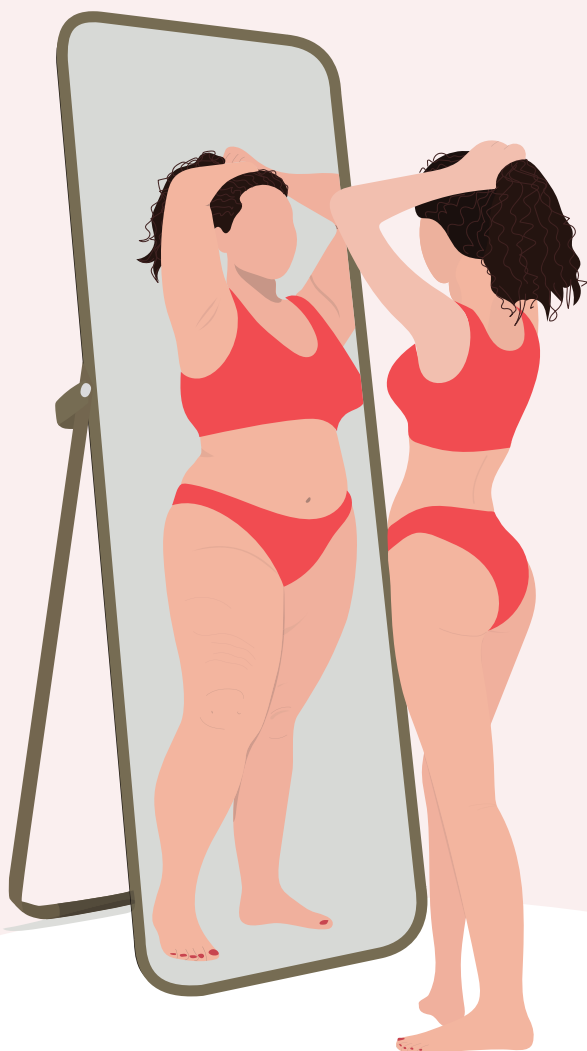


16 SPRAWDZONYCH I SKUTECZNYCH SPOSOBÓW NA ZDROWY I PŁASKI BRZUCH!



MOCNE MIĘŚNIE

REDUKCJA WZDĘC

**POPRAWA
PERYSTALTYKI
JELIT**

**ANALIZA
PRZYCZYN
PROBLEMÓW**

GOSIA ZASAŃSKA

Dziękuję, że tu jesteś!

Skoro podjęłaś decyzję o zakupie e-booka, prawdopodobnie borykasz się z nadmiarem tłuszczu lub braku elastyczności mięśni i marzysz o płaskim brzuchu,

Problem tego typu jest często problemem złożonym i nie zależy od tego, ile i czy wykonujesz brzuszki.

Prawdą jest, że popularne brzuszki są jednym z najgorszych ćwiczeń na brzuch!

Przeprowadzę Cię przez najbardziej typowe problemy i przekażę Ci na łamach tego poradnika jak możesz sobie pomóc.

Biohacking dla kobiet, który jest mi niezwykle bliski naucza i sugeruje, aby obserwować swój organizm, żeby zostać swoim najlepszym lekarzem i przyjacielem.

Zapraszam Cię w podróż do zdrowia i pięknego, zdrowego brzucha.

Milej i owocnej lektury.

Z pozdrowieniami,

Gosia Zasańska

1. Pij ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy jest fantastycznym, prozdrowotnym produktem, który świetnie obniża poziom cukru we krwi, zmniejsza łaknienie, wspomaga odchudzanie i pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej!

Wypij 1 łyżkę niefiltrowanego octu jabłkowego rozrobionego w 3/4 szklanki wody ok.15min przed posiłkiem.

Pij taki napój 1-2 x dziennie.

Dzięki temu ograniczysz wyrzut cukru nawet o 20%!

Jeśli cierpisz na którekolwiek z poniższych schorzeń, skonsultuj przyjmowanie octu ze swoim lekarzem prowadzonym:

- zgaga,
- zapalenie błony śluzowej żołądka,
- zapalenie dwunastnicy,
- wrzody żołądka,
- wrzodzące zapalenie jelita grubego,
- choroby wątroby,
- inne choroby układu pokarmowego.

2. Zastosuj dietę optymalną w białko.

Dieta większości Polaków niestety obfituje w węglowodany, zwłaszcza węglowodany proste tj. cukry, żywność przetworzona, napoje gazowane.

Dieta bogata w produkty wysokobiałkowe zwiększa wydzielanie w organizmie leptyny (hormonu sytości), dzięki temu Twoje łaknienie, zwłaszcza na produkty wysoko przetworzone będzie mniejsze.

Białko jest składnikiem, który poprawia przemianę materii, pozwala zachować i lepiej budować tkankę mięśniową przy jednoczesnej utracie wagi.

Dobre źródła białka znajdziesz w:

- rybach, zwłaszcza tych małych i krótko żyjących (sardynki, makrela, śledź, łosoś pacyficzny)
- dobrej jakości mięso i podroby
- jajka
- owoce morza
- dobrym jakościowo nabiale, zwłaszcza tłustym
- orzechach (nerkowca, włoskich, laskowych)
- roślinach strączkowych
- tofu