

UN VENTRE  
PIATTO,

PERDI 5 CHILI  
VELOCEMENTE

**DEOMA BERTRO**

Benvenuti a voi, il lettore che ha fatto una scelta di consigli, didattici ed efficaci per quanto riguarda la perdita di peso.

Ho deliberatamente deciso di scrivere un libro molto breve, il più breve e condensato possibile, il che spiega perché si tratta solo di poche pagine.

Tuttavia, non commettere un errore, ho fatto ultra condensato, che cosa dovrebbe essere fatto per ottimizzare la perdita di peso e rapidamente.

Nelle pagine seguenti troverete gli elementi necessari per ottenere una

rapida ed efficace perdita di peso.

Tuttavia, come per qualsiasi consiglio, è importante agire con parsimonia e nel rispetto dei limiti e della sicurezza di tutti.

■

Questo stipendio è suddiviso in 9 parti,  
vale a dire

1. Stretching

2. i giovani intermittenti

3. dormire -4. Żywność, która ma zostać  
skreślonaślonać

4 Alimenti da sopprimere

5. gli alimenti da ridurre

6. alimenti destinati al consumo

7. il ruolo essenziale dell'acqua

8. sport -9. Podsumowanie

9. riepilogo 1, STRETCHING

## 1, STRETCHING

A mio parere, la ricerca della perdita di peso richiede un corpo che sia in grado di funzionare correttamente e funzionare correttamente, il corpo ha bisogno di flessibilità e non di rigidità.

Infatti, la flessibilità del corpo permette:

- per ottimizzare la circolazione del sangue

- ottimizzazione della funzione respiratoria
- per ottimizzare la funzione respiratoria del cuore
- migliorare la capacità di circolazione dell'energia interna
- miglioramento dell'equilibrio omeostatico
- per tornare in salute più velocemente



Propongo di eseguire una serie di operazioni per lavorare sullo stretching e quindi la flessibilità del corpo.

Il mio consiglio è il seguente:

1, tratto non appena ci si sveglia, dall'alto verso il basso del corpo (dalla testa alle dita)

2, allungare prima e dopo ogni sessione sportiva

3, allungare in grandi gruppi muscolari (schiena, gambe, mani, addome)

4, fare esercizi di stretching come grandi crepe facciali e laterali.

5, combinare lo stretching e il lavoro di respirazione

6, allungare davanti allo specchio per ridurre al minimo il rischio di lesioni.

7, allungare la schiena

8, allungare la cintura dei fianchi

9, allungare la tracolla



## 2, INTERMITTENTE GIOVANE, INTERMITTENTE, INTERMITTENTE

Quando mi riferisco al concetto di gioventù intermittente, intendo il fatto che una persona evita di mangiare per diverse ore, ma senza mettere in pericolo se stessa e possibilmente saltando un pasto.

Consiglio ai giovani intermittenti perché permette al corpo, soprattutto allo stomaco, di riposare.

I vantaggi di un giovane lavoratore

interrotto sono i seguenti:

- permettere al corpo di riposare

- per permettere agli organi coinvolti nel processo digestivo di riposare

- consentire all'organismo di regolare i picchi di insulina

- consentire al corpo di regolare i livelli di insulina

- Consentire all'Autorità di utilizzare le proprie riserve

- ridurre il senso di fame permanente

-utilizzare i nutrienti assorbiti durante i pasti

■

Al fine di adottare una strategia basata su pasti intermittenti, è possibile eseguire i seguenti processi:

bere acqua tutto il giorno, anche se non si ha sete

mangiate una buona colazione solo se vi sentite affamati al risveglio, altrimenti regolate le porzioni prese per la prima colazione all'attuale livello di fame.

non fare colazione se non si ha fame dopo il risveglio

non mangiare il pranzo se non hai fame

- lavorare da 4 a 6 ore senza assorbire cibo, ma bevendo molta acqua

Condurre una sessione di formazione di 10 ore almeno una volta alla settimana.

almeno una volta al mese, effettuata da giovani di età compresa tra 12 e 16 ore.

Effettuare il più spesso possibile 10 ore di gioventù (compreso il sonno e il tempo del risveglio).

- mangiare lentamente durante i pasti per

attivare il senso di sazietà

### 3, LEEP

Ottenere una buona notte di sonno e dormire a sufficienza è una parte importante della perdita di peso efficace.

Infatti, i vantaggi di buona qualità e tempo di sonno sufficiente sono i seguenti:

- Regolazione della frequenza cardiaca
- regolazione del polso e dei vasi sanguigni

- eliminazione del rischio di cravings
- miglioramento dell'equilibrio omeostatico
- rigenerazione ottimale di muscoli e nervi
- ridurre il rischio di affaticamento cronico
- meno tempo per mangiare
- ottimizzazione della rigenerazione mentale e neurale.

I

Per migliorare il vostro sonno, è necessario lavorare sui seguenti argomenti:

- provare a fare un pisolino per almeno 15 minuti al giorno
- avere una camera da letto pulita con un massimo di 10 oggetti visibili
- Dormire senza luce
- Crea un angolo Zen dalla tua zona notte

- favoritismo della luce

■

## 4, ALIMENTI DA SOPPRIMERE

Ci sono molti alimenti che dovrebbero essere completamente rimosso dalla dieta per perdere peso in modo rapido e sostenibile.

I prodotti alimentari da sopprimere sono i seguenti:

- dolci e pasticceria
- mazzi di cioccolato

- bevande gassate
- succhi di frutta (non succo puro al 100%)
- grasso animale
- alimenti trasformati
- schegge
- zucchero bianco, abuso di sale
- zuccheri rapidi

- glutine

-latticini

- olio di girasole

-riso bianco, patatine fritte

-sali d'olio

-alcol

-pasticceria e torte

-dolci e pasticceria

-cibo spazzatura (pizza, hamburger, ciamburger, ciambelle, ciambelle, pepite,.....)

-pasticceria e torte

-pane bianco

-frittura

## 5. GLI ALIMENTI DA CONSUMARE DI RADO

Ci sono molti alimenti che dovrebbero essere inclusi molto raramente e con attenzione nella dieta per perdere peso in modo rapido e sostenibile.

Il cibo in questione è il seguente:

-vino bianco

-vino rosso

-Carni di animali della specie bovina

-carne suina

-non abusare del succo di frutta puro al 100% (non berlo tutto il giorno)

-spazzatrice

Avocas (non mangiano troppo frutta a causa del suo contenuto di fruttosio)

-carne rossa

-basso

-dimagrimento degli alimenti

-alimenti magri

-pane integrale

-alimenti ad alto indice glicemico



## 6. GLI ALIMENTI DA CONSUMARE

Ci sono molti prodotti alimentari tra cui scegliere per perdere peso velocemente e in modo sostenibile.

Gli alimenti da consumare sono i seguenti:

- latte fine, noci, soia, riso in grani di soia

-cibo evaporato e cibo senza salsa

-petto di pollo

-pollame (pollo, cappone, tacchino, tacchino): carni bianche

-pesce (sardine, sgombro, tonno, tonno, pesce spada, ....)

-frutta secca e noci

-verdure verdi (illimitato)

-olio d'oliva, olio di noci

-acqua - acqua - acqua - acqua - acqua -  
acqua

-succhi di frutta appena spremuti senza  
zuccheri aggiunti

riso integrale

-alimenti da forno e senza olio

-alimenti che migliorano il transito  
intestinale

-succo di limone senza zucchero

- succo di carota senza zucchero
- succo di pomodoro in zucchero
- ufficio del pubblico ministero
- peperoncino
- spezie

█

## 7. IL RUOLO ESSENZIALE DELL'ACQUA

Una buona idratazione è un fattore importante nella perdita di peso effettivo.

Infatti, i benefici di una buona irrigazione sono i seguenti:

- miglioramento del processo di digestione
- per ridurre il senso di fame

-tempi prolungati dei pasti, con conseguente riduzione dell'apporto calorico

-migliorare l'assorbimento di sostanze nutritive da parte dell'organismo

-migliore smaltimento dei rifiuti attraverso l'urina

-miglioramento della funzione renale

-protezione renale

il mantenimento di un equilibrio omeostatico.

I

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per aiutarvi ad assorbire abbastanza acqua, vale a dire:

-bere tè

-bere un po' di mate

-avere sempre a portata di mano a casa una bottiglia d'acqua da 2 litri

-avere sempre a portata di mano in ufficio un grande thermos per infusione

-bere acqua a stomaco vuoto la mattina,  
non appena ci si sveglia

-bere tutto il giorno senza aspettare la  
sensazione di sete

-rimuovere il 100% di soda e succhi di  
frutta dalla dieta

Evitare di bere acqua ghiacciata, che è  
meglio servire a temperatura ambiente.

non bere acqua gassata

Se possibile, si dovrebbe dare la  
preferenza all'assorbimento dell'acqua

filtrata.

l

## 8. SPORT

A mio parere, lo sport gioca un ruolo cruciale nella perdita di peso.

Ad essere onesti, penso che questo argomento è così importante che non vi consiglio di fare riferimento ai miei altri libri sullo sport. È facile trovarli, alla ricerca di parole chiave su amazone KDP: il nome dell'autore e il nome del libro, cioè :

nome dell'autore: deoma bertro

nome dei libri :

Ottimizzazione della perdita di peso  
attraverso lo sport.

sport ottimizza l'allenamento  
rapidamente

## 9) APPLICAZIONE

La mia applicazione sarà semplice ed efficace.

Voglio dire che la perdita di peso e la ricerca di buona salute sono costruiti e mantenuti ogni giorno.

Ci saranno difficoltà sulla strada, ma ricordate il vostro obiettivo e siate entusiasti.

La vostra salute e il futuro sono nelle vostre mani.



1