

Slabeste cu inghetata

Articol de: anca axenia

Daca nu stiai, inghetata poate sa topeasca grasimea, ajutandu-te sa scapi de cateva kilograme in plus mai mult decat te-ai abtine sa o consumi, astfel iti poti savura inghetata fara sa te simti vinovata!

Poti manca in fiecare zi cantitatea unei mingi de tenis, fara adaosuri de ciocolata sau topping si numai ca masa in sine, nu ca si desert. Secretul care ajuta la eliminarea grasimilor este rezerva mare de calciu.

Expertii spun ca o dieta slaba in calciu incetinesc puterea de ardere a grasimilor corpului. Cand corpul nu primeste destul calciu determina celulele grase sa pastreze grasimea si sa se mareasca.

Inghetata construiește niveluri sanatoase de calciu. Astfel, kilogramele in plus, se topesc. Poti pierde in greutate scazand numarul calorilor, dar poti obtine acelasi rezultat consumand mai multe alimente care contin calciu. Pe langa calciu, inghetata poate potoli setea foarte bine. Frica de a devora va aparea daca vei incerca sa te abtii cat mai mult de la un anumit aliment. Expertii o numesc "sindromul fructului interzis".

Iata ce poate face o inghetata pentru tine:

- # Intaresta oasele
- # Arde grasimile mai eficient
- # Scade presiunea sangelui
- # Potoleste setea
- # Poate inlatura partial sau total sindromul premenstrual
- # Lupta impotriva cancerului la colon
- # Opreste balonarea
- # Creste imunitatea
- # Previne aparitia pietrelor la rinichi
- # Are putine calorii si un gust deosebit

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

