

5

TAJOMSTIEV

o ktorých ste doteraz nevedeli

ako zdravo schudnúť 8 kg za 2 mesiace



www.55555.sk



Copyright © 2024 Ing. Marián IHNAT

Všetky práva vyhradené.

Ak vieš o niekom, komu môže tento e-book pomôcť, pokojne mu pošli odkaz na môj web. Stačí ak mu pošleš tento link:

www.55555.sk

A teraz sa podme pozrieť na sľúbených 5 tajomstiev...

5 TAJOMSTIEV

o ktorých ste doteraz nevedeli

AKO ZDRAVO SCHUDNÚŤ 8 KG ZA 2 MESIACE



„Jedzme aby sme žili. Nežime aby sme jedli.“

**5 zaručených krokov, ktoré vám pomôžu
schudnúť bez TRÁPENIA,
bez JOJO efektu a bez HLADOVANIA**



- Aj vy patríte k ľuďom, ktorí už veľakrát vyskúšali rôzne diéty, hladovky a neschudli ste?
- Skúšali ste zaručené tabletky a prášky na chudnutie o ktorých tvrdili, že vám na 100% pomôžu dosiahnuť vysnívanú postavu a nefungovali ?
- Trápíte a snažíte sa schudnúť už roky a stále nič? Práve naopak, vždy ste pribrali ešte viac?

5 tajomstiev, ktoré vám pomôžu získať štíhlu postavu a zdravie na celý život

1. Najdôležitejšie TAJOMSTVO - je nutné znížiť kalorický príjem a vytvoriť kalorický deficit

Určite ste už počuli, „**keď chceš schudnúť, musíš menej prijať a viac spotrebovať**“. Aj pri kalóriách platí **zákon zachovania energie**. Keď z potravy za deň prijmeš napr. 1800Kcal a spotrebuješ iba 1500Kcal, 300Kcal sa ti uloží na horšie časy v podobe tuku.

Bežný kalorický príjem ženy je cca 1800Kcal denne. Ak zníži tento príjem o 500Kcal, čiže z jedla prijme denne iba 1300Kcal, dosiahne prirodzenú redukciu cca 0,5-1kg týždenne (môže to byť kľudne aj viac).

Kalorické hodnoty sú uvedené iba ako príklad, treba zohľadniť pohlavie, výšku, vek, fyzickú kondíciu, zdravotný stav a ďalšie informácie.

Ale iba toto nestačí, čítaj ďalej ...

2. TAJOMSTVO – musíš telo denne a celoživotne čistiť zvnútra

Najlepšie to ide s použitím rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Je nutné to dodržiavať denne a celoživotne, ináč prídu choroby, chute na sladké, slané a pocit neustáleho hladu.

Čistiš si zuby každý deň, alebo iba na jar? Sprchuješ a umývaš si telo zvonku každý deň, alebo iba v nedeľu? Tak prečo si nečistiš telo zvnútra denne a celoživotne?

Bez denného čistenia (detoxikácie) je nemožné dlhodobo si udržať zdravie a štíhlosť. Ako čistiť obličky, črevá i jednotlivé orgány budem podrobne rozoberať v tipoch a článkoch na webe www.55555.sk

Čítaj ďalej ...

3. TAJOMSTVO - musíš 4-5x denne jesť a dodať telu všetko čo potrebuje. Vodu, bielkoviny, zdravé cukry, zdravé tuky, vitamíny, minerály, stopové prvky, fytonutrienty a vlákninu

Žiadne hlúpe diéty a vynechávanie jedál. Ak budeš pravidelne jesť, budeš mať dobrý metabolizmus. Ak nebudeš raňajkovať a budeš vynechávať desiatu, olovrant potom bude chudnutie takmer nemožné. Ak nebudeš pravidelne jesť – neschudneš!

Denne potrebuješ telu zo stravy dodať zhruba 96 látok. Minerály, vitamíny, aminokyseliny, mastné kyseliny, tuky, cukry, fytonutrienty, stopové prvky, vlákninu a samozrejme vodu. Ak ich telo dostane všetky a v správnom pomere,

všetko bude v poriadku a v rovnováhe. Ak bude telu dlhodobo niečo chýbať, alebo naopak niečoho bude priveľa, prídu choroby, nadváha, alebo podváha.

4. TAJOMSTVO - musíš denne dodržiavať optimálny pitný režim

Určite ste už o tom počuli. Bez vody v tele skoro nič nefunguje. **Voda** - je čistá voda, najlepšie z vodovodného kohútika, nie minerálka, káva, džús, mlieko, alkohol ...

Nedostatok vody spôsobuje dehydratáciu, zápchy, bolesti hlavy, únavu, zanášanie obličiek a choroby. Aj pri chudnutí toxíny z redukovaného tuku potrebuješ vyplaviť z tela. A čo na to potrebuješ? Vodu.

Čítaj ďalej ...

5. TAJOMSTVO – pohyb 30 minút denne

Poznáš **Paretovo pravidlo 80/20?** Funguje aj pri chudnutí. 80% úspechu pri chudnutí je strava a zvyšných 20% pohyb. Ale tých 20% je veľmi dôležitých. Viscerálny tuk, ktorý ti obaľuje srdce a vnútorné orgány je bez pohybu takmer nemožné zlikvidovať.

Prečo je ešte pohyb taký dôležitý?

Je pumpou pre náš lymfatický systém, tak ako je srdce pumpou pre kardiovaskulárny systém. Fungujúci lymfatický systém spolu s čistými črevami je predpokladom fungujúcej imunity, a tým aj zdravia.

Ak je pohybu málo nastanú časom zdravotné problémy a s tým spojená nadváha až obezita.

Chceš aby som ti pomohol na tvojej ceste za zdravím a štíhlou postavou ?

Sprav nasledujúce 4 kroky:

1.krok - pridaj si ma medzi priateľov na facebooku
klikni na >>>> www.facebook.com/marian.i.ihnata

2.krok - napíš mi, s čím potrebuješ pomôcť
klikni na >>>> www.facebook.com/messages/t/marian.i.ihnata

3.krok – pravidelne si kontroluj emailovú schránku, budem ti posilať odkazy na články k téme „Zdravé chudnutie“, zverejňované na webe www.55555.sk. (Ak by ťa moje emaily obťažovali môžeš sa kedykoľvek odhlásiť kliknutím na odhlasovací link, ktorý je na konci každého emailu a žiadne ďalšie odo mňa už nedostaneš ☺).

4.krok – pridaj sa do mojej súkromnej facebookovej skupiny **Zdravie a štíhla postava**, kde budem uverejňovať ďalšie typy a rady o zdravom chudnutí + ďalšie výsledky klientov, ktoré nebudú na webe 55555.sk.
klikni na >>> <https://www.facebook.com/groups/zdravieastihlapostava/>

TIP: JEDEN MESIAC BEZ VÝHOVORIEK

Poznám desiatky výhovoriek. Mne môžeš klamať, dokonca môžeš klamať aj sebe. Ale vlastné telo a prírodu neoklameš. Príroda nepozná výhovorky na peniaze, čas, prácu, deti... Príroda za chyby trestá a veľmi tvrdo.

Rakovina, cukrovka, vysoký krvný tlak, dna, predčasná smrť, bolesti, depresie, migrény... To sú tvrdé údery od prírody za tvoje chyby.

Tak čo, aká je tvoja voľba? Pustiš sa do akcie???

Verím, že sa rozhodneš správne ☺

Ďalší výsledek klienta



Andrejka Hruběšová

27. januára, 11:26

Ahoj skupinko 😊 3.1. Jsem začala zít zdravě uběhly 3 týdny a mam - 7, 5kg a - 23 cm na tele 💪💪

Leginy mi byly tip top že jsem je nemohla nosit a teď je opět nemůžu nosit protože mi padají 🙄😊

Cítím se líp než dřív, nejsem tolik unavená, neboli mě každý den hlava jako bolela, celkově se mi víc,, ulevilo,, 😊

Mariane moc ti děkuju za všechno co pro mě děláš, bez tebe bych to nezvládla,

Změnil si mi život 😊

[Zobrazit překlad](#)



Ďalší výsledok klienta



Marianna Palková

Nový člen · 2 h

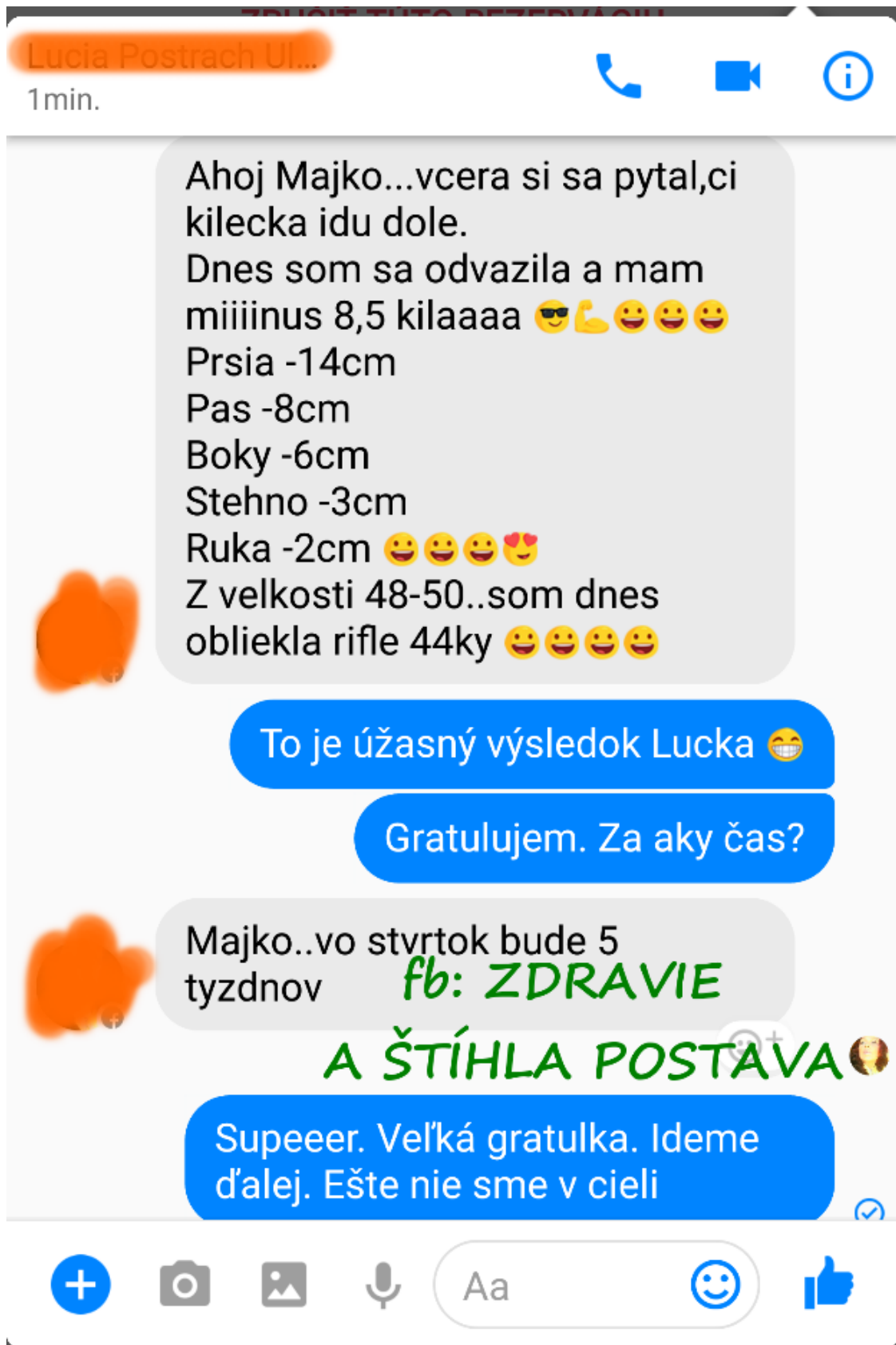
Dva mesiace z Herbalife a už je vidno rozdiel. Predtým 96 teraz 88.3



26

17 komentárov Videli to: 85

Ďalší výsledok klienta



Ďalší výsledok klienta

Alena
Aktívny/-a teraz

Mam dole 8 kilov

Neako rychlo az sa mi to nezda 😄

Ved o chvilu budem ako modelka 😄😄😄

fb: ZDRAVIE

A ŠTÍHLA POSTAVA 18:58

Super Alenka 😊 veľká gratulka. Za aku dobu?

V stredu budu tri tyzdne co som zbadala to hrozne cislo na vahe

Tak od stvrtku som zacala

Takže 3 týždne a mínus 8kg. Supeeeeer 😄

Ideme ďalej..

+ 📷 🖼️ 🎤 Aa 😊 👍

Ďalší výsledok klienta

 Radka
Aktívny/-a teraz


fb: ZDRAVIE
A ŠTÍHLA POSTAVA
9:36

 Ahojky tak su to 2tyzdne co uzivam herbalife a z povodnych 103kil mam 97 takže ideme dalej 😊

Ahoj Radka 😊


to je super výsledok, takže 2 tyzdne a minus 6kg, vyborne, gratulujem 🍌🍌🍌




ideme dalej 😊

 Dakujem 😊


    Aa  

Ďalší výsledok klienta


 Jaro
Aktívny/-a pred 14 minútami


Je to celkom fajn išlo dole 9 kg!!!
Vidim aj na oblečení 😊 ideme
ďalej...



 To bolo za 3 ozaj poctive tyždne
životospravy..

Way. Supeeeeer vysledok.. 😊😊







*fb: ZDRAVIE
A ŠTÍHLA POSTAVA* 

A čo centimetre?

 To som nemeral ale na opasku
dierky sa posúvali 😊 mne ide
viac menej len o brucho
ruky,nohy v pohodke tam je
svalovina.. viac menej 😊

Koľko dierok na opasku?

    Aa  

Ďalší výsledok klienta



Zdenka

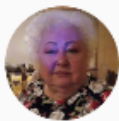
Aktívny/-a pred 1 hodinou



nasej spolupraci?

UT O 19:30

V prvom rade kvôli finančné pretože to všetko je aj o Tom ale som rada že som sa na to dala a šla som 12 kg dole za čo ti ďakujem okrem toho sa mi upravil cukor tlak aj nohy mi odpuchli a na spolupráci s i vážim že si človek na správnom mieste že vieš veľmi dobre poradiť a máš fantastický s klientami výdrž všetko dobré pri takom človeku sa aj dobre chudne



**fb: ZDRAVIE
A ŠTÍHLA POSTAVA**



Dakujem Zdenka 😊



Aa



Ďalší výsledok klienta

The screenshot shows a WhatsApp chat interface. At the top, the contact name is 'Zdenka' with the status 'Aktívny/-a teraz'. There are icons for back, voice call, video call, and info. A green handwritten note is overlaid on the chat: 'fb: Zdravie a štíhla postava'. The chat history includes:

- Client: Aj sa tak cítim 👍
- Coach: Áno, naozaj? Ako sa cítiš?
- Coach: prezrad, naozaj ma to veľmi zaujima 😊
- Client: Není som unavená, stále sa cítim syta ale nie prejedena a plná energie 😊
- Coach: a to je výsledok po 3 dňoch?? 😊
- Client: Áno, pred tým som stále poobede spavala a bola unavená, teraz nie
- Coach: vyborne Zdenka, mam s Teba velku radost, presne tak by si sa mala citit ako pises, cize vsetko funguje tak ako ma..
- Coach: a vidis kolko malo staci zmenit 😊