



Един от най-сериозните проблеми не само в България, но и в целия западен свят това е наднорменото тегло. В последните години стотици българи се опитаха да отслабнат, но без никакъв ефект. Причината за неуспеха при всеки опит за отслабване се корени в това, че повечето хора не разбират как нашия онанизъм функционира.

Не отслабвайте с глад

Много хора си задават въпроса как да отслабна и първата идея която им идва е да се подложат на глад. Логиката на повечето хора е не приемам храна, значи горя запаси, следователно отслабвам. Да ама не. Вярно е че ако не яде човек ще отслабне, но организма се подлага на много силен стрес, а стресовите ситуации водят задължително до отговор от организма, а той е трупане на по-голямо количество телесни мазнини. В резултат на глад не само че не сме открили как да отслабнем, но точно напротив качили сме допълнителни килограми.

Отслабване с продукти

Най-широко разпространените продукт за отслабване са хранителните добавки, по-малко известни са лепенките за отслабване. Лично ако трябва да ви дадем съвет препоръчвам ви да си закупите [лепенки за отслабване](#) . Те предлагат много по-добро и по-дълготрайно отслабване и възможност да постигнете най-доброто да се научите да се храните правилно.

Тайната на отслабването

Тайната на красивото тяло без излишни мазнини е в правилния хранителен режим – [диета](#)

. Коя диета ще е най-подходяща за вас обикновено може да се определи най-добре от диетолог, но ако не ви се занимава с подобен вид лечители и ако се страхувате, че може да ви измами някой шарлатанин, то ние ще ви препоръчаме ако решите да свалите килограмите да използвате изпитани и доказани диети! На първо място обърнете внимание на протеинови

[диети за отслабване](#)

, защото те са най-щадящи организма. Ако искате по-бързи ефекти може да пробвате си диетата на Дюкан.

Как да отслабна