



**Sokan azért nem mernek belevágni a fogyókúrába, mert félnek attól, hogy szervezetük nem bírná a megváltozott étrendet, illetve a szigorú tápanyag- és kalóriamegvonást, ami miatt egészségük komoly károkat szenvedne.**

A félelmek nem is alaptalanok, hiszen hoztak már létre olyan drasztikus diétákat, amelyek a fogyni vágyóknak nemcsak az egészségét, de az életét is veszélyeztették, emellett nem egy olyan történetet hallani, amelynek főszereplője – és nem elsősorban a hírességekre gondolunk – a fogyás érdekében szinte halálra éhezette magát.

{jumi [reklam.php]}

Ahhoz azonban, hogy fogyjunk, egyáltalán nincs szükség szélsőséges lépésekre, legtöbbször már az is segít, ha étrendünk egyes elemeit egészségesebbre cseréljük. Ha azonban biztosra akarunk menni, kipróbálhatunk olyan étrendet is, amelynek kalóriatartalma csak kismértékben csökkentett, emellett rengeteg vitamint, rostot, ásványi anyagot és antioxidánst tartalmaz, amelyek mindegyike hozzájárul ahhoz, hogy ne csak karcsúbbak, de energikusabbak, étellel telibbek és egészségesebbek is legyünk. Kéthetes étrendünk pont ilyen, biztosítja az optimális napi tápanyag-mennyiséget, emellett szervezetünk méregtelenítésében is segít.

Mintaétrend:

