

A TARTÓS FOGYÁS TITKA

Az újévi fogadalmaknak nagy tradíciója van, a leggyakoribb talán a testsúly csökkentése.

A diéta dömping januárban kezdetét veszi. A fogyni vágyók gyakran rövid távú nélkülözési időszakot iktatnak be, a túlsúly, és sok esetben akár a normál testsúly csökkentésére is. Ez nemcsak károsítja az egészséget, hanem az izomtömeg elvesztéséhez vezethet. Az evés rövid távú korlátozása diéta formájában nem biztosítja a tartós súlycsökkenést, épp az ellenkezője történik. A normál súlyúak 50%-ának és az elhízottak 85%-ának vannak már tapasztalatai és sokat fogytak is, de rövid idő alatt vissza is szedték a leadott kilókat, zsír formájában – ezt nevezzük jójó effektusnak.

Kihez forduljunk, ha le akarunk fogyni?

A Premium Diet orvosi diétás programban orvosok segítségével és a BIA analízissel felmérjük testösszetételét, és személyre szabott diétát állítunk össze, ebben segítségére lesznek a Premium Diet étkezéshelyettesítő italporok, amik elegendő fehérjét (az izomzat megtartásához), és minden fontos ásványi anyagot, nyomelemet és vitamint tartalmaznak, amire a szervezetünknek szüksége van. A diéta alatt nem lesz magára hagyva, és a kétévente történő BIA mérést követően

Orvosa ellátja a szükséges tanácsokkal, útmutatásokkal, amivel sikeresen veheti az esetleges akadályokat. Magyarországon mára már ország-szerte közel 50 orvos rendelkezik a méréshez és ellenőrzéshez szükséges készülékkel, és tud tanácsot adni a diéta helyes meghatározásához.



premium Diet

Az újévben váltson életmódot
a PREMIUM DIET-tel!
Felejtse el a jójó-effektust!

További információkat,
és a Premium Tanácsadók országos listáját
honlapunkon megtekintheti:
www.premiumdiet.hu

- táplálkozás -

- mozgás -

- tanácsadás -

- BIA mérés -