**Cum sa consumi alcool si sa arati bine**

**In aceasta parte a programului vreau sa te invat cum sa te poti bucura de alcool in timp ce slabesti si pui masa musculara.**

**Care ar mai fi scopul sa arati extraordinar daca nu te poti bucura de acest lucru?**

**Nu cumva pierdem din vedere defapt primul lucru pe care ni-l dorim atunci cand vrem sa ajungem FIT?**

**Acela de a ne simti extraordinar din inauntru in afara si ne a bucura de toate avantajele de a fi intr-o forma excelenta?**

**Sa ne bucuram de o viata sociala bogata, sa putem iesi cu prietenii/prietenele fara vreun sentiment de vinovatie?**

**Programul de antrenament si nutritia ta ar trebui sa faca parte din viata ta, dar nicidecum sa fie in centrul atentiei tale.**

**Cu cat te gandesti si stresezi mai mult la dieta ta cu cat vei avea mai multe sanse sa nu iti atingi obiectivele.**

**Nu trebuie sa sacrifici ceea ce este important pentru tine.**

**Si sunt sigur ca este la fel de important sa iesi cu prietenii sau familia si sa te bucuri de momente frumoase pe cat este de important sa arati intr-un mod exceptional.**

**Indiferent ca este vorba de o zi de nastere, o petrecere, o iesire in oras, o intalnire sau o vacanta nu trebuie sa alegi intre a te bucura de viata si a arata FIT.**

**Le vei avea pe amandoua. Odata pe saptamana te poti simti extraordinar cu cei apropiati, bucurandu-te de fiecare moment, lasand totul sa decurca lin si frumos.**

**Poti sarbatorii progresul pe care l-ai obtinut pana acum.**

**Asta este ceea ce aveam de spus, acum hai sa inveti strategia mea in care vei invata sa te bucuri de alcool si sa obtii un corp FIT in acelasi timp!**

**Primul lucru pe care trebuie sa il intelegi este ca nu alcoolul te ingrasa.**

**Surplusul caloric te ingrasa.**

**Asta este foarte bine cunoscut si dovedit in peste 30 de ani de studii stintifice asupra corpului uman.**

**In primul rand, in cantitati moderate alcoolul nu face rau corpului.**

**Asa ca atunci cand urmaresti acest program, nu trebuie sa te simti vinovat daca te bucuri de un pahar de whiskey.**

**Toata ideea este ca in ziua in care doresti sa consumi alcool sa mananci mai putine calorii din grasimi si carbohidrati.**

**Celalalt lucru pe care trebuie sa il faci este sa te bucuri de alcool in cantitati moderate.**

**De ce sa te bucuri in cantitati moderate?**

**-Cei ce beau alcool in cantitati moderate experimenteaza toate beneficiile.**

**-Se vor simti intr-o forma excelenta dimineata. Nu vor stii ce este aceea mahmureala.**

**-Se vor simti excelent in seara respectiva impreuna cu cei apropiati, avand parte de toate beneficiile alcoolului si sarbatorind progresul saptamanii.**

**-Doar atunci cand este consumat in exces iti va dauna si va lua mai mult de la tine decat iti va oferi. Testosteronul tau va avea de suferit, vei incetinii procesul de slabit si crestere in masa musculara, te vei simti vinovat a doua zi si foarte probabil iti va fi rau. Exerseaza consumul de alcool in cantitati moderate si vei avea numai beneficii.**

**-Tot ce este peste 3-4 bauturi nu iti va mai oferi nimic in plus. Dupa 4 bauturi vei simti efectele alcoolului fara vreun efect negativ.**

**Simti o senzatie usoara de euforie, te relaxezi si poti fi activ social. Plus de asta nu iti va afecta cu nimic progresul din saptamana respectiva. O situatie castig castig, nu?**

**Iti voi oferi un ghid complet si exact despre cum sa bei alcool si sa ramai intr-o forma atat fizica cat si mentala perfecta.**

**1.Mentine ti caloriile la acelasi nivel. In acest mod, daca vrei sa slabesti pur si simplu 3-4 bauturi de vor pune la un nivel de mentenanta. Acest lucru nu este deloc rau odata la ceva timp. Daca simtit totusi ca iti ingreuneaza pierderea in greutate, poti consuma cu 200-300 calorii mai putin in ziua respectiva.**

**2.Ia la cunostiinta numarul de calorii**

**O bere la doza(500 ml) are aproximativ 200 de calorii**

**Un pahar de vin are intre 100-150 de calorii**

**Un cocktail are intre 100-200 de calorii**

**50 de ml bauturi concentrate(whiskey, gin, vodka, tequila, Jaggermeister etc.) au aproximatix 100 de calorii.**

**Daca iti doresti sa bei pentru gust, atunci poti avea 2-3 bauturi precum cocktailuri, vin sau bere. Daca vrei sa te ametesti atunci tinteste spre bauturi concentrare. Intre 2 si 4 bauturi de acest gen pe parcursul serii si te vei bucura de avantajele alcoolului fara efecte negative asupra cresteri masei musculare sau scaderii in greutate.**

**3.CONSUMA IN CANTITATI MODERATE!**

**Nu pot sa subliniez cat de important este acest lucru. Vreau sa devi un expert al moderatiei cand vine vorba de alcool. In acest fel te vei simti cu adevarat extraordinar. 2-4 bauturi pe parcursul unei seri este tot ceea ce ai nevoie.**

**Fa asta si vei avea numai de castigat. Intrece masura si alcoolul va incepe sa ia mai mult de la tine decat iti ofera.**

**Sper ca acest ghid sa te lamureasca ca te poti bucura de absolut tot ceea ce iti este drag tie, de la persoane apropiate la alcool, si sa te simti extraordinar si sa arati extraordinar in acelasi timp. Nu vreau sa te mai simti vreodata vinovat atunci cand consumi alcool. Tot ceea ce imi doresc este sa o faci in mod constient si moderat, astfel incat sa te bucuri cu adevarat de experienta.**

**Succes!**