

Si të Humbni 5-8 Kilogram Në Vetëm Një Javë

Reçeta 'MADOX' e njohur si reçeta e 'Madox' është thjeshtë një plan menaxhimi i humbjes së peshës. Siç sugjeron emri, plani u zhvillua nga korporata 'MADOX'. -MADOX e zhvilloi planin në vitin 1985 për të ndihmuar punonjësit e tyre të qëndrojnë në formë.

Plani i menaxhimit të humbjes së peshës përfshin konsumimin e ushqimeve të caktuara në ditë.

Reçeta e 'MADOX' filloi si një program në shtëpi vetëm për punonjësit e kësaj korporate. Programi tanimë është bërë shumë popullor në mbarë botën midis individëve që kërkojnë plane efektive për menaxhimin e humbjes së peshës. Kjo lloj diete mund të ndihmojë një person të humb 5 deri në 8 kilogram për vetëm 7 ditë.

Edhe pse humbja e peshës është qëllimi kryesor i reçetes së 'Madox', kjo reçet ofron edhe përfitime të tjera shëndetësore që lidhen me humbjen e peshës, siç është rritja e vetëbesimit. Humbja e peshës e bën dikë të duket dhe të ndihet mirë!

Kjo reçet ka përfitime të tjera shëndetësore të tilla si: rritja e energjisë, menaxhimi më i mirë i humbjes së peshës dhe një sistem imuniteti më të fortë.



A ka efekt me të vërtetë reçeta 'MADOX'?

Edhe pse reçeta e 'MADOX' është e njohur prej vitesh, ka pasur shumë dyshime në lidhje me efektivitetin e saj. Studimet e fundit, konfirmojnë se reçeta është shumë e nevojshme dhe mjaftë efektive në humbjen e shpejtë të peshës. Ndërsa reçeta tipike të humbjes së peshës mund të ndihmojnë një person që të humb më së shumti 1 kilogram në javë, reçeta e 'Madox' mund t'iu ndihmojë të humbni shumë më shumë peshë në javë (deri në 8 kilogram).

Sidoqoftë, është e rëndësishme të përmendet fakti që reçeta e 'Madox' mund të jetë paksa dërrmuese sepse reçeta kërkon një ndryshim rrënjësor në reçeta, p.sh., porcion të reduktuar të mishit dhe rritje drastike në sasinë e frutave dhe perimet të pa

gatuara. Vlen të theksohet se dieta 'Madox' vepron më mirë kur ajo plotësohet me stërvitje të rregullt.

Sipas ekspertëve ushqyes, njerëzit që mbajnë reçeten 'Madox' duhet të mbajnë një rutinë të rregullt ushtrimesh për të rritur nivelin e energjisë dhe për të marrë rezultate më të mira në humbje të peshës, sepse vetëm mbajtja e reçetes mund të bëjë që një person të ndihet i lodhur dhe i dobët.

Për të rritur efektivitetin, reçeta 'Madox' duhet të plotësohet me stërvitje rutinore që zgjasin 10 minuta në ditë për të përshpejtuar metabolizmin e trupit si dhe për të ndihmuar trupin të përballojë kërkesat e dietës.

Përgatitja për reçeten e 'Madox'

Individët që planifikojnë të ndjekin reçetën e 'Madox' duhet të jenë në gjendje të përballojnë: rastet kur ndjejnë uri, djersitje të tepruar dhe dobësi momentale pasi këto janë efektet më të njohura të dietës që përjetohen gjatë ditëve të para të saj.

Një nga mënyrat më të mira për zvogëlimin e këtyre efekteve anësore qëndron në hidratim. Personat që mbajnë dietën këshillohen të marrin ujë të mjaftueshëm në ditë; 8 deri në 10 gota ujë në ditë.

Është gjithashtu e rëndësishme të theksohet se individët që ndjekin këtë lloj të dietës rregullisht vuajnë nga nxehtësia e rritur e trupit, dobësia dhe dhimbja e pandërprerë e muskujve

kështu që mënyra më e mirë për t'i 'ikur' këtyre efekteve është të qëndrojnë të hidratuar.

Personat që mbajnë dietën 'Madox' duhet të shmangin alkoolin kur përgatiten për dietën pasi që alkooli komprometon efektet e dietës.



Hapat e recetes: Si duhet të ndjeket receta 'Madox'?

Hapi 1: Hani vetëm fruta në ditën e parë. Ju mund të hani çdo lloj frutash që dëshironi apo pëlqeni, përveç bananeve. Rekomandohet të konsumohet më shumë shalqi dhe pjepër.

Hapi 2: Hani vetëm perime në ditën e dytë. Hani shumë perime të freskëta dhe të papërpunuara ose pak të gatuar sipas

zgjedhjes suaj. Ju duhet të hani derisa të ndjeheni të ngopur. Nuk ka kufizime për llojin dhe sasinë e perimeve që duhet të hani, megjithatë, është e rëndësishme që të konsumoni një shumëllojshmëri të perimeve. Ju gjithashtu duhet të shmangni përdorimin e vajit ose të kokosit kur gatواني perimet. Është mirë poashtu të hani një patate të madhe të zier për mëngjes.

Hapi 3: Hani përzierje të frutave dhe perimeve në ditën e tretë. Hani çfarëdo përzierje të frutave dhe perimeve sa të dëshironi. Mos hani banane dhe patate!

Hapi 4: Hani vetëm banane dhe qumësht në ditën e katërt. Në ditën e katërt, ju mund të hani banane sa të dëshironi. Në mënyrë ideale, konsumoni 8 banane dhe 3 gota qumësht. Ju mund të hani një tas me supë perimesh nëse ju ndjeni nevojën për ta bërë këtë.

Hapi 5: Bëni një gosti në ditën e pestë. Hani 1 filxhan oriz të gatuar dhe 6 domate të plota. Pini 12 gota ujë për të hequr qafe acidin urinik të tepërt që trupi juaj prodhon në këtë fazë.

Hapi 6: Hani vetëm perime dhe oriz në ditën e gjashtë. Hani 1 tas oriz të gatuar si dhe të gjitha perimet që dëshironi.

Hapi 7: Konsumoni më shumë perime në ditën e shtatë. Hani 1 tas oriz të gatuar, pini lëng frutash dhe konsumoni të gjitha perimet që dëshironi.

Hapi 8: Peshohuni. Në ditën e tetë, peshoni veten. Duhet të keni 5-8 kilogram më pak se sa 1 javë më parë. Në rast se doni

të humbni më shumë peshë, përsëritni programin sa herë që dëshironi!

Sidoqoftë, duhet të pushoni për 3 ditë para çdo përsëritjeje për të eliminuar efektet anësore dhe për të rritur efektivitetin.

Këshilla për receten ‘Madox’

Është e rëndësishme që të konsumoni shumë ujë në mënyrë që dieta të funksionojë në mënyrë efektive. Gjithashtu, nëse ndjeheni i uritur gjatë gjithë kohës gjatë dietës, ekziston mundësi e lartë që nuk po e ndjekni saktë dietën.

Informacioni i mësipërm përmbledh çdo gjë që ju duhet të dini për dietën ‘Madox’ nga përkufizimi deri te pyetja se a funksionon dieta, si të përgatitni dietën, si dhe hapat e dietës.

Studime të shumta kanë provuar se dieta është efektive në humbjen e shpejtë të peshës. Megjithëse, dieta ka disa efekte anësore, ato mund të menaxhohen duke ndjekur hapat e dietës, duke qëndruar të hidratuar dhe duke pushuar siç rekomandohet. Është gjithashtu e rëndësishme të plotësoni dietën me stërvitje për të shijuar rezultatet më të mira.

Nese doni te humbisni pesh shpejt pa diete pa lodhje dhe pa efekte ansore e kemi edhe çajin madon te licensuar nga fabrika zvicrrane farmaceutike Sintetica.



Rezultati me 2 pako Çaj

108 KG



Para

83 KG



Pas

POROSIT TANI



Dobësohu Shëndetshëm

PARA



PAS



POROSIT TANI



A DO ME HUMB PESHË?

Shumë e shijshme për tu pirë
Humbje oreksit - (Apetitit)
Jep ndjenjë të ngopjes
Pa barkqitje
Jep energji



Made In
Switzerland

POROSIT
ONLINE