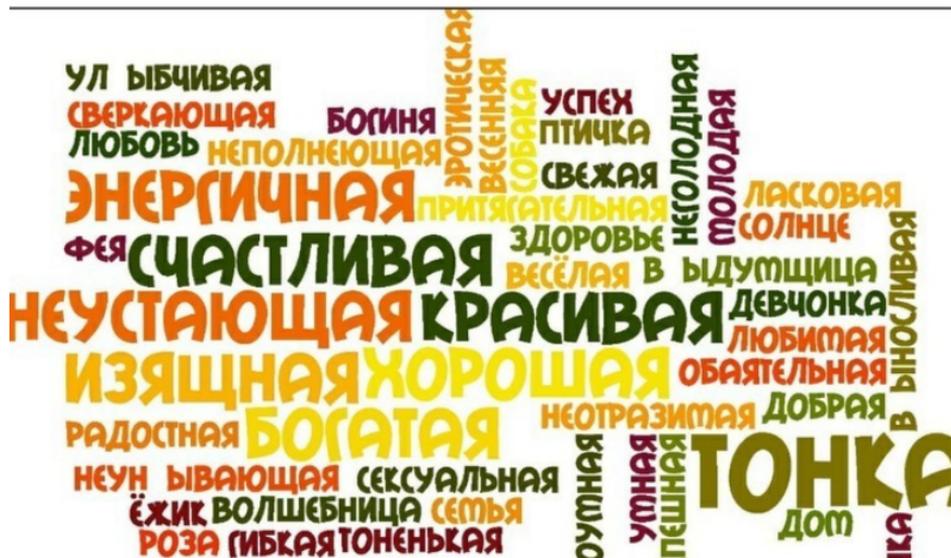


Ирина Бйорно

Код похудения

полная методика с фильмами



Ирина Бйорно

Код похудения. Полная методика с фильмами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18515086

ISBN 9785447477714

Аннотация

Полная книга о секретах стройного тела, методах похудения, диетах, упражнениях. Полная методика с видеоуроками. Как получить энергию на каждый день: упражнения, энергетическая диета, секреты каждого дня и, конечно, тайны долголетия. Для того, кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь без болезней и стресса и иметь красивое тело. Для женщин и, конечно, мужчин! Перевод с английского бестселлера того же автора.

Содержание

Вы похудеете без последствий и потерь времени.	9
Навсегда!	
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Код похудения Полная методика с фильмами

Ирина Бйорно

© Ирина Бйорно, 2023

ISBN 978-5-4474-7771-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Чудодейственные таблетки (слабительные, снижающие аппетит, жиросжигающие) **и чай для похудения** по утверждениям диетологов научно-исследовательского института экологической реконструкции пагубно влияют на обменно-гормональные процессы в организме. Слабительные средства не только выводят шлаки и снижают вес, но и лишают организм множества полезных веществ, среди которых – калий и кальций. Без необходимого количества калия ухудшается здоровье сердца, а при недостатке кальция страдают зубы и кости. Кроме того, недостаток этих элементов отражается и на внешнем виде Вашей кожи.

Следует также помнить, что препараты, снижающие ап-

петит и подавляющие чувство голода, а также всевозможные «сжигатели жира» (как правило, продающиеся под видом БАДов) вносят серьезные изменения в гормональный фон организма. Это приводит к непредсказуемым последствиям – от появления прыщиков по всему телу до тяжелых заболеваний: анорексии, рака и др.

Очищающие клизмы по словам Альбины Тупиковой, заведующей лабораторией патофизиологии при Центре колопроктологии: «те, кто постоянно, по несколько раз в неделю, ставят себе клизмы, через короткое время превращаются в стопроцентных „запорников“ с полным отсутствием микрофлоры кишечника (речь идет о полезной микрофлоре)». Согласитесь, тоже не лучший вариант. Мучиться всю жизнь с кишечником – вряд ли это можно назвать оптимальным вариантом похудения. Особенно учитывая то, что как только Вы перестанете делать очищающие клизмы, вес вернется почти мгновенно.

Липосакция (откачивание жира). Несмотря на то, что многие «липоскульпторы» утверждают: «Результат липосакции необратим!», – практика показывает, что это далеко не так. Большинство пациентов возвращают былые формы в течение нескольких месяцев. И что самое печальное: если до откачивания жир распределялся равномерно, то после липосакции он образует под кожей бугры и комки – выгля-

дит это весьма не эстетично, да и бороться с этим в будущем будет сложнее.

Диеты. Существует множество различных диет. Возможно, и Вы «сидели» на некоторых из них. Каков результат? Практически никакого. Похудеть можно, но рано или поздно вес возвращается. Кроме того, почти все диеты наносят вред здоровью, лишая организм необходимых витаминов и питательных веществ; оказывают негативное влияние на желудок и сердечно-сосудистую систему.

Физические упражнения. Для здоровья и похудения – наилучший вариант. Но есть одно НО. Быстро скинуть вес не получится: прежде чем будут заметны первые результаты, необходимо потратить массу сил и времени. Бегать по утрам, ходить в тренажерный или фитнес-зал после работы – готовы ли Вы пойти на это? Сможете ли себя заставить? На сколько Вас хватит?

Так что же делать?

Какой способ похудения наиболее эффективен и безопасен?

К счастью, современная наука не стоит на месте – и сегодня появился более простой, не требующий каких-либо усилий способ избавиться от лишнего веса:

1. **Не прибегая к изнуряющим физическим упражнениям;**
2. **Не ограничивая себя в еде;**
3. **В домашних условиях.**

Представляем Вашему вниманию хорошо себя зарекомендовавший способ избавления от ненужных килограммов Ирины Бйорно – дипломированного гипнотерапевта, разработанную ей и проверенную на нескольких тысячах пациентов.

Метод простой и включает в себя простое «Живое» питание – для увеличения жизненной энергии и тонуса **и самое главное!**

Ежедневную аудионастройку Вашего сознания на похудение, которая проводится раз в день (утром или вечером) и играет решающую роль в процессе изменения скорости Вашего метаболизма.

По результатам тестирования, эффективность нашей программы составляет 92%. Другими словами, каждые 92 женщины из 100 замечают положительный эффект. Более 69% худеют более чем на **15 кг за 3 месяца** использования программы. Ни одна из существующих сегодня методик похудения не может похвастаться такой поразительно высокой эффективностью!

Вес после завершения годовой программы не возвращается еще как минимум в течение ПЯТИ лет!

Вам не придется изнурять себя многочасовыми физическими упражнениями; для похудения можно даже не выходить из дома. Ваше подсознание и заложенные внутри Вас силы сделают все сами – и самым естественным и безопасным для организма путем. Вам не нужно будет садиться на диету, использовать гормональные препараты. Как останется в прошлом и забота о лишнем весе. Скорость Вашего метаболизма увеличится, и Вы сможете есть что угодно и когда угодно. Тортики, пирожные – Вам не нужно будет отказывать себе в удовольствии!

Вы похудеете без последствий и потерь времени. Навсегда!

Воздействие на Ваше подсознание начинается сразу после запуска программы в первый день. Можно сравнить эту методику с кодированием или гипнозом, только эффект от воздействия более выражен, так как в данном случае происходит постоянное психологическое влияние. Таким образом, Вы добиваетесь больших результатов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.