Для человека сбросить лишние килограммы порой становится испытанием, особенно если человек расположен к полноте. Первое на что нужно обратить внимание это на своё здоровье и самочувствие. Только после глубокого медицинского анализа можно с точностью сказать какие органы больные, а какие нет. Только после этого врач диетолог сможет подобрать правильное питание. Суть любого питания всаа 1000 caps optimum nutrition 400 caps состоит в том, чтобы меньше потреблять калорий, чем тратить. Поэтому посещение тренажёрного зала желательно. Также возможно вам в комплексе посоветуют и аэробные нагрузки. Например: вы 40 мин занимаетесь в тренажёрном зале и выполняете силовые упражнения, а остальные 30 мин может быть плавание или бег по дорожке, в общем кардионагрузка. Не забывайте про спортивное питание. Есть замечательные и безопасные жиросжигатели, которые помогут вам сбрасывать каждый месяц около 5 кг. Но при соблюдении рекомендации врача и кардиотренировок потеря веса составит значительно больше. Старайтесь худеть постепенно не более -10 кг в месяц. Потому что это тоже большой стресс для организма -- потеря веса. Не забывайте пить много жидкости. Питьевая вода это лучший выбор. Откажитесь от вредных привычек. Помните, что алкоголь это калорийный напиток. Если это водка там много калорий. В пиве же содержатся женские гормоны. Всё это не способствует похуданию. Всё полезно в меру...