



Sníte kousek koláče a přiberete kilo. Životní zkušenost, která potkává ženy po čtyřicítce a zvláště kolem přechodu. I ty, které byly dosud štíhlé, pozorují v oblasti pasu jeho zřetelné rozšíření. Přirozený chod přírody zvrátit nelze, ale pomocí stravy je možné přibírání zmírnit a cítit se ve svém těle lépe. Nejde totiž jen o estetický dojem a o vnitřní spokojenost, ale také o snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění.

Po určitém věku začínají zkrátka růst tukové zásoby, aniž by žena jakkoliv změnila svůj životní styl. „Zpomaluje se metabolismus a kromě dalších nepříjemností ubývá také svalová hmota. Proto ačkoliv jíme více méně stejně, nabíráme. Tělo už zkrátka nepotřebuje takový příjem. Vážit můžeme stejně, ale mění se podíl svalové hmoty ve prospěch tuků,“ vysvětluje přirozený proces dietní koučka z KetoDiet Martina Dvořáková.

Jak se hubne ženám po čtyřicítce?

Úterý, 11 Zář 2018 14:16 - Aktualizováno Pondělí, 17 Zář 2018 14:19



Jak se hubneme po čtyřicítce?

Úterý, 11 Zář 2018 14:16 - Aktualizováno Pondělí, 17 Zář 2018 14:19



www.ketodiet.cz