Светлана Фус: «Летом все обязаны быть стройными»!

Вот уже и весна вступила в свои права. Не за горами и теплые летние деньки, которые подарят уникальную возможность продемонстрировать изящную фигуру в стильных нарядах. Но как быть, если с фигурой не все так безоблачно! Интервью главного диетолога украинского шоу «Зваженi та щасливi», Светланы Фус, поможет вам решить этот вопрос раз и навсегда!

***-Светлана, здравствуйте! Отлично выглядите, впрочем, как и всегда.***

-Спасибо! Очень приятно это слышать!

-Света, очень хочется узнать у вас крайне важный момент по поводу подготовки своего тела к летнему сезону!

-Да, тема актуальна. Мои клиенты, даже самые знаменитые, впадают в депрессию, когда сбрасывают с себя шубки и куртки, а под ними вместо идеальной фигуры лишний жирок.

Такова уж природа, что наш организм за зиму стремится набрать лишние килограммы, защищаясь от холода. А, если прибавить сюда еще и медленный метаболизм – и вот вам повод – спрятать подальше все самые откровенные и нарядные платья.

***-На что вы делаете акцент при похудении к лету.*** ***Я же правильно понимаю, что речь идет именно о похудении?***

-Знаете, у кого-то речь идет о похудении, а кому-то просто нужно привести организм в тонус.

Я убеждена, что для того, чтобы похудеть, нужно есть, а не морить себя голодом. Однако есть и несколько секретов, которые я могу прямо сейчас открыть в интервью (улыбается)!

***-Да, мы все во внимании. Очень хочется узнать звездные секреты такого именитого диетолога и просто красивой женщины!***

-Итак, никто не отменял правила здорового питания. Жизнь и так слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие гадости, не так ли?

Однако хочется же быстрых результатов – лето не будет ждать, и вот для таких экспресс-ситуаций я и рекомендую зеленый кофе с имбирем. Прсотое средство, доступное по своей цене, которое отлично влияет на организм, дарует возможность почувствовать себя легкой и грациозной!

***-Светлана, много слышала об этом. Уверена, что нашим читателям будет интересно узнать подробности о зеленом кофе с имбирем!***

-Да, я на практике проверила, как и множество моих клиентов, что кофе с имбирем – это истинный дар природы, естесственный и эффективный.

Начну с фактов:

* Зеленый кофе оказывает положительное воздействие на организм человека.
* В состав зеленого кофе входят 1200 биологически активных веществ, а также антиоксиданты и витамины.

Было проведено множество исследований, в результате которых был раскрыт ряд положительных свойств зеленого кофе:

* Способствует ускоренному расщеплению жиров в кишечнике, благодаря содержанию в кофе хлорогеновой кислоты клетки жира преобразуются в энергию.
* Снижает уровень инсулина. Благодаря этому в организме человека ускоряется обмен веществ.
* Понижается уровень сахара.
* Благоприятный результат на организм от принятия кофе виден очень скоро. По истечении 2—5 недель при употреблении трех чашек кофе, начнет появляться желаемый результат. Кофейный напиток лучше употреблять до, или после принятия пищи.
* Кофейный осадок, оставшийся в кружке, можно использовать как натуральный скраб как для лица, так и для всего тела. Такое применение кофе частично помогает в борьбе с целлюлитом.

***-А скажите, достаточно ли только кофе для похудения?***

-Я всегда говорю, что волшебной пилюли не существует. Да, само по себе средство поможет, в любом случае, но нужно смотреть на ситуацию объективно!

Помимо применения кофе для эффективной потери лишних килограммов, необходимо вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Хотя бы делать элементарную зарядку. Я поступаю именно так и не жалуюсь на лишние килограммы, хотя имею тоже ряд проблем с метаболизмом, как и большиснтво женщин.

***-Света, спасибо огромное, и, напоследок, ответьте на последний вопрос, легко ли достать этот легендарный напеиток?***

-О, это совсем не проблема. Продукт натуральный, и его можно приобрести за малые деньги у официальных дистрибьюторов. Доступно и просто, а главное – всегда стоит принимать дары Матушки Природы, так как она изначально предполагает, что люди – стройные, гибкие, подвижные!

***-Что вы пожелаете этим летом нашим читательницам?***

-Красоты, успеха, фигуры, которая бы на 100% вас устраивала и оптимизма, а в остальном – я уверена, все у вас получится! Так что – не торопитесь прятать свои наряды на дальнюю полку. Ваша фигура – только в ваших руках!

Елена Малышева: «Зеленый кофе с имбирем – залог красивой фигуры»!

Здравствуйте! Меня зовут Елена Малышева. Я уже не первый год работаю на телевидении, занимаюсь независмым исследованием препаратов для похудения!

Очень часто моим именем прикрываются, чтобы порекомендовать просто вредный для человеческого здоровтя продукт. Поэтому я решила сама выступить в роли оратора, чтобы от себя рассказать реалии, как же привести свою фигуру в порядок к лету, не рискуя, а, даже, наоборот, подправив свое здоровье!

***Зеленый кофе – натурально и безопасно!***

Общеизвестно, зеленый кофе с добавлением имбиря очень полезен. Он оказывает хорошее влияние на сосуды и сердце, прекрасно тонизирует, и что немаловажно считается уникальным орудием для уменьшения веса.

В дополнение, имбирь – это исключительное жиросжигающее средство, которое прекрасно устраняет жировые отложения в проблемных областях, увеличивает обмен веществ, делает силуэт подтянутым и стройным. Также имбирь содержит смолистые вещества и гингерол, ускоряющие метаболизм и обладающие довольно жгучим и терпким вкусом.

Зеленый кофе – это природный 100% растительный экстракт, не подвергающийся тепловой обработки. Благодаря этому зеленый кофе содержит большое количество хлорогеновой кислотой, которая результативно борется с избыточным весом.

Кроме всего перечисленного зеленый кофе сокращает в крови уровень глюкозы, а с помощью заключающегося в напитке кофеина, способствует достижению значительного уменьшения чувства голода.

Как показывают множественные опыты, зеленый кофе с добавлением имбиря, в продолжение многих лет считается исключительным инструментом для похудения и пользуется громадным спросом в большинстве стран.

***Польза зеленого кофе: рекомендации медиков***

Подтверждаю, что зеленый кофе – не только некогда экзотический продукт, но также и хорошее средство для оздоровления.

Одним из основополагающих преимуществ данного напитка являются его исключительные диетические свойства.

Более того, зеленый кофе содержит большое количество аминокислот, разнообразных антиоксидантов и многочисленных витаминов. Кроме того, в напитке содержится хлорогеновая кислота, которой нет в обжаренном кофе, потому как при высокой температуре она распадается.

Именно хлорогеновая кислота способствует быстрому расщеплению жиров, усиливает их расщепление до 47 % сравнительно с обыкновенным кофе. Хлорогеновая кислота расщепляет сахар, что значительно помогает организму, больному диабетом.

Кроме того, вещества, которые входят в состав напитка, повышают умственную и физическую. Беременным женщинам не противопоказан зеленый кофе, потому как он содержит небольшое количество кофеина.

Пуриновые алкалоиды, входящие в состав зерен, укрепляют память, сердечную мышцу, защищают от разнообразных спазмов и невыносимой головной боли, активизируют лимфодренаж и повышают работу нервной системы.

***Секреты употребления зеленого кофе***

Я как медик могу предложить работающую схему!

Пить зеленый кофе предпочтительнее за 10—15 минут до еды, поскольку напиток подавляет аппетит, не позволяя человеку переедать. Для достижения омолаживающего и целебного результата, не нужно дополнять кофе различными подсластителями.

Лучше употреблять напиток без добавления молока и сахара. В случае если вкус является абсолютно неприятным, следует добавить в напиток чайную ложку меда. Диетологи советуют пить зеленый кофе лицам от 16 до 60 лет, кроме тех. Не советуют диетологи употреблять кофе тем гражданам, которые имеют сердечные заболевания, гипертонию и диабет.

Для похудения, употреблять данный напиток необходимо систематично. Диетологи советуют выпивать одну чашку зеленого кофе во время завтрака и после вечерней трапезы. Длительность приема должна составлять примерно 10—20 недель.

Конечно же, для достижения значительных результатов, касательно омоложения и похудения, необходимо не только употреблять данный напиток, но также придерживаться определенной диеты, наотрез отказаться от губительных привычек, вести исключительно здоровый и полезный образ жизни, ведь злоупотребление фастфудом, ненормированный рабочий день, регулярные стрессы и недосыпание сказываются негативно на состоянии здоровья. Результаты такого образа жизни вы неоднократно могли видеть в образах проблем героев моей телепередачи «Здоровье»!

***Покупайте только у официальных дистрибьюторов!***

Еще раз повторюсь, что зеленый кофе безвреден, но покупать его стоит не у кого попало, потому что так вы буквально отдаете свое здоровье в руки возможно нечистых на руку торговцев контрафактом.

Обращайтесь к официальным дистрибьюторам, и вес начнет уходить к лету, и здоровье – приходить в норму, а ведь красота и хорошее состояние организма – неотъемлемо связаны друг с другом!

Успехов, любви, ну, и традиционно – здоровья!

*Всегда ваша, Елена Малышева!*