

Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku? Ze mną to możliwe :-)

– Grażyna Dobromilska

Jednym z elementów nieuporządkowania emocji był u mnie stały wzrost wagi, a każdy kawałek ciasta okazywał się „zabójczy” i powodował dalszy przyrost kilogramów. Cudowne preparaty na zrzucanie wagi okazywały się skuteczne tylko na krótko, a potem wciąż więcej i więcej...

I akurat uporządkowanie przeze mnie blokad energetycznych w organizmie za pomocą EFT (Emotional Freedom Techniques, Techniki Emocjonalnej Wolności) w lutym 2009 roku zbiegło się u mnie z zastosowaniem taniego suplementu diety Linea w kwietniu 2009 roku, który okazał się skutecznym zabójcą mojego tłuszczu. Nie mam nawet fotografii z tamtego okresu. A i siebie z fotografii z czasów 90 kg czy 80 kg nie za bardzo chce mi się sobie przypominać :-)

Dzisiaj daję Ci w prezencie „tajny” przepis na skuteczne zrzucanie wagi. Bo to nie tylko uporządkowane emocje i Linea...

Grażyna Dobromilska

Mój osobisty przepis, „tajny”, do tej pory nie ujawniany z tyloma szczegółami :-)

A skuteczny, ponieważ w ciągu roku zrzuciłam ponad 40 kg.

Ja od zawsze stosowałam różne suplementy diety i dietę rozdzielną, ale tylko udawało mi się nie tyć dużo bardziej, a nie miałam sukcesów w samym ubywaniu wagi. I to nawet przy tak silnych suplementach jak SuperFatBurner czy kwas Bio CLA.

W lutym 2009 zetknęłam się z EFT i uporządkowałam w ciągu 1 miesiąca swoje problemy emocjonalne, usunęłam blokady energetyczne narosłe przez lata w wyniku kolejnych stresów.

I okazało się, że przypadkowo kupione tabletki Linea są skuteczne.

Przypadkowo, bo apteka nie miała kwasu Bio CLA, który wtedy łykałam, a coś dużo tańszego, bo to apteka przystępnych cen :-)

Linea to preparat naturalny zawierający L-karnitynę, chrom i podobno kwas octowy. Ale co do tego kwasu octowego, to się nie przerażaj, że pijemy ocet :-)



L-karnityna, wyciąg z zielonej herbaty, białej fasoli, ocet jabłkowy i chrom – to specjalnie dobrane składniki preparatu Linea, które mają pomóc nam schudnąć. Zielona herbata to doskonałe źródło antyoksydantów oczyszczających organizm ze szkodliwych toksyn. Chrom z kolei przeciwdziała napadom głodu, a przede wszystkim hamuje apetyt na słodycze – największych wrogów zgrabnej sylwetki. Nie jest także przypadkowa w Linei obecność octu jabłkowego, regulującego trawienie, oraz L-karnityny – najbardziej znanego składnika suplementów diety, który uczestniczy w wytwarzaniu energii poprzez zwiększenie spalania kwasów tłuszczowych. To właśnie L-karnityna zapobiega efektowi jo-jo. Producent.

Dodatkowo wypraktykowałam jeszcze coś.

Bo na śniadanie piłam tylko kawę, a jak tu łykać Lineę pod kawę.

Więc jako śniadanie wymyśliłam herbatę czerwoną pu-erh z rozpuszczaną we wrzątku 1 łyżeczką miodu naturalnego.

I przed tą herbatą łykałam Lineę.
I to okazało się niezwykle skuteczne, bo jak przez 2 miesiące nie piłam tej herbaty z miodem, to mi nie ubyło ani deko. łykałam tej Linei więcej niż zalecają, bo 2 tabletki zamiast jednej. Ja, duża kobieta, z kosmiczną nadwagą :-)
Przed posiłkami. Obecnie, 1 tabletkę przed posiłkiem.

Ale stosuję także dietę rozdzielną, czyli nie łączę węglowodanów i białek. Osobno mięso, osobno kasze, ziemniaki itp.

Prawie w ogóle nie jem pieczywa.

Na pewno nie wolno sobie tak bezkarnie za dużo jeść.
Ale stosując dietę rozdzielną, gdy jestem głodna, potrafię sobie zjeść i 3 parówki np. na raz.

Poza tym, jem dużo warzyw.

Warzywa można łączyć z węglowodanami czy z białkami.



Owoce 3 godziny odstępu od czegokolwiek, bo nie wolno ich łączyć z niczym.

A poza tym, teraz sobie mówię „10 dkg w tą czy w tamtą” nie ma znaczenia i w życiu nie jadłam tyle ciasta, na które sobie od czasu do czasu pozwalam. A mnie zawsze gubiło ciasto.

No i przy 3 próbach rzucania palenia nadrobiłam 15 kg w krótkim czasie. A nic mi potem nie ubyło, mimo cudownych tabletek.

Ale wracając do początku.

Pierwsza rzecz, to poradzić sobie z emocjami negatywnymi.

Masz nadwagę?

Może masz problemy w związku, głód miłości?
Może inne problemy z emocjami.

KoniecznIE trzeba zastosować EFT.

Generalnie, nawet jak w tej chwili czujesz, że prowadzisz harmonijne życie, to w poprzednich latach na pewno zdarzały się sytuacje stresowe, nawet w okresie dzieciństwa czy okresu nauki szkolnej, które zapisały się w organizmie w postaci blokad energetycznych.

I one utrudniają swobodny przepływ energii.

I co ty na to?

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna

zapraszam na bloga dla kobiet
<http://blog.psychologiasukcesu.com/category/eft>,
do kategorii EFT

