**Czy Twoja dieta, Ci płaci?**

**Wielu z nas marzy o idealnej sylwetce, jednak dla każdego marzeniem jest nieco inna.**

Jedni chcą schudnąć, a inni nabrać trochę ciała, to znaczy masy mięśniowej. Czują się zbyt chudzi niezbyt wyraźni. Jedni i drudzy stosują się więc do zaleceń dietetyków, którzy komponują specjalnie dla nich określoną dietę, czyli sposób odżywiania.

**Cukry proste, czyli wróg nr jeden**

Wiadomo, że słodycze tuczą, ale tuczą także pokarmy, które są zbyt mocno przetworzone, gdyż te zawierają mało substancji, które są dla naszego ciała korzystne.

**Warzywa i chude mięsko bez tłuszczu**

Dlatego tak ważne są dobrej jakości warzywa, najlepiej surowe, albo gotowane na parze, podobnie z mięsem, najlepsze jest takie dobrej jakości, chuda i odpowiednio przygotowane, to znaczy z małą ilością tłuszczu.

**Lepsze białko**

Stworzono wiele suplementów diety, które mają w sobie skomponowane białko, w taki sposób, aby zwiększać ilość cennych składników w naszym organizmie i działać na rzecz poprawy jakości odżywiania. Dodatkowo mają one jeszcze inne zalety, między innymi są dość słodkie, przez co niwelują potrzebę spożywania słodyczy. Dość łatwo i szybko się je przyrządza, bez skompilowanych procedur, jak na przykład w przypadku gotowania. Co może mieć ogromne znaczenie, dla osób, które mają zbyt mało czasu, jedzą często dość szybko i pośpiesznie.

**Naturalne składniki**

Stosowanie dobrej jakości produktów, które bądź co bądź mają nas przybliżać do wymarzonej sylwetki, ale także wpływają na poprawę jakości, naszego zdrowia, powoduje że chętnie korzystamy ze sprawdzonych preparatów. Zwłaszcza jeśli te są stworzone z dobrej jakości, naturalnych składników. Tym samym, zamiast na słodycze kupujemy wspomniane shake, które starczają na cały miesiąc. Działa to podwójnie na naszą korzyść, po pierwsze nie kuszą nas już słodycze. Po drugie mamy poczucie, że dbamy o swoje zdrowie i poprawiamy kondycję także przez to, co spożywamy.

**Klucz do wolności finansowej**

To połączenie dobrego nawyku i dobrego odżywiania, polegające na:

l po pierwsze robienie zakupów u siebie, w systemie po rejestracji,

l a potem dzielenie się tą informacją z innymi.

To znaczy ludźmi podobnymi do nas, którzy tak samo jak my chcą o siebie zadbać i mają problemy na przykład z nadwagą, robią masę mięśniową, ale także często żyją w pośpiechu.

[https://edupro.pl](https://edupro.pl/)