**Jak poprawić swoje zdrowie i jeszcze schudnąć?**

**Wiosna, a potem lato, to czas który sprzyja podejmowaniu wyzwania, jakim jest próba zrzucenia kilku kilogramów.**

Wiadomo nie od dziś, że nadwaga oraz siedzący tryb życia nie sprzyja naszemu zdrowiu. Może to spowodować nie tylko problemy z krążeniem, ale także przez podjadanie na przykład słodyczy, zwiększenie złego cholesterolu, a w efekcie mocno zaniedbane zdrowie.

**Pierwsze problemy**

Zazwyczaj zaczyna się dość niepozornie, albo przez zaparcia i problemy gastryczne, albo przez odczucie bycia „ociężałym” oraz pozbawionym chęci do życia. Potem konieczne jest udanie się do lekarza i w efekcie stwierdzenie, że jest się już na dobrej drodze do choroby wieńcowej, albo innych schorzeń.

**Aktywność fizyczna**

Zwłaszcza wiosną przychodzi ona nam z dużo większą łatwością, gdyż pojawiają się pierwsze promienie słońca, aż chce się na spacer. I to jest dobre, ale to trochę mało, zwłaszcza jeśli jemy dość szybko, w biegu, dużo siedzimy, także w pracy i ogólnie prowadzimy mało aktywny tryb życia. Wtedy dobrze jest pomóc sobie przez odpowiednie suplementy diety.

[Shake waniliowy](https://edupro.pl/sklep-poprawa-zdrowia)

To oferta skierowana przede wszystkim dla kobiet, które chcą wyglądać atrakcyjnie, ale także trochę zadbać o swój organizm. Dobrze dopracowana formuła, sprawia że można wiele dzięki niemu zyskać. Na przykład poprawę przemiany materii, spalanie tłuszczu, ale także każdego dnia spożywać pysznego szejka zamiast jednego z posiłków.

**Jak być piękniejszą i mieć więcej energii?**

Odpowiedź jest prosta, wypróbuj nasz Fit Fast o smaku waniliowym, przeznaczony dla kobiet. Kupując także suplement o smaku czekoladowym, możesz zadbać o zdrowie swojego faceta.

Więcej na stronie <https://edupro.pl/sklep-poprawa-zdrowia>