

1. Diety oparte na drastycznym ograniczaniu ilości spożywanego kalorii, tzw. diety głodówkowe (po ich zakończeniu następuje szybki przyrost masy ciała).
2. Zwykła redukcja kalorii, bez odpowiedniego zbilansowania diety (pod kątem zawartości witamin itp.), może prowadzić do niedoborów witamin i minerałów.
3. Odchudzanie poprzez drastyczne ograniczenie ilości spożywanego kalorii, zwłaszcza białka i węglowodanów, może prowadzić do zaburzeń hormonalnych i metabolicznych.
4. Logiczne jest, iż aby spalić 1 kilogram tłuszczu należy wykonać pracę równoważną 3000 kcal. W celu osiągnięcia tego celu należy zmniejszyć ilość spożywanego kalorii, co może prowadzić do zaburzeń hormonalnych i metabolicznych.
5. **Odchudzanie bez dostępnego białka prowadzi do utraty mięśni.**
6. Diety polegające na zmniejszaniu ilości spożywanego kalorii bardzo niekorzystnie wpływają na nasze zdrowie.

JAK SCHUDNAĆ?

1. Utrata wagi

Jeśli chcesz schudnąć zastąp 2 posiłki dziennie, smaczny koktajlami proteinowymi Herbalife, przyjmując je zamiast posiłków.

2. W celu utrzymania wagi

Jeśli chcesz utrzymać uzyskaną wagę zastąp 1 posiłek dziennie smaczny koktajlami proteinowymi Herbalife, przyjmując je zamiast posiłków.