

1. Diety oparte na drastycznym ograniczaniu ilości spożywanych kalorii, tzw. diety głodówkowe (po ich z
2. Zwykła redukcja kalorii, bez odpowiedniego zbilansowania diety (pod kątem zawartości witamin itp.),
3. Odchudzanie poprzez dostarczenie ilości białka, która jest niewystarczająca do utrzymania mięśni. Można d
4. Logiczne jest, iż aby **Spożywanie koktajli proteinowych** (nie ma znaczenia ilość spożywanego białka) (nie ma
5. **Odchudzanie bez dostarczenia białka** prowadzi do pogorszenia zdrowia i skutkuje
6. Diety polegające na zmniejszaniu ilości spożywanych kalorii bardzo niekorzystnie wpływają na nasze

JAK SCHUDNAĆ?

1. Utrata wagi

Jeśli chcesz schudnąć zastąp 2 posiłki dziennie, smaczными koktajlami proteinowymi Herbalife, przyjmuj

2. W celu utrzymania wagi

Jeśli chcesz utrzymać uzyskaną wagę zastąp 1 posiłek dziennie smacznym koktajlami proteinowymi He