



**Najpotężniejszy
spalacz tłuszczu
w organizmie kobiety!!!**

Dorothy Lapinsky

Pokażę właśnie Tobie trik, który spowoduje, że schudniesz 20 kg w miesiąc i dokładnie masz tyle czasu, aby zbierać pieniądze na zakup nowej garderoby, a chęć rozbicia wszystkich luster pójdzie w zapomnienie!!!

Zainteresowana?! Jestem ciekawa co teraz pomyślałaś – oby to nie kosztowało majątku i tym razem się udało!” Z ciekawości i hipotetycznie zapytam – ile byłabyś w stanie zapłacić za taki produkt CUD?

Wiem, zabrałam Ci właśnie iskierkę nadziei, ale przyznaj sama przed sobą, że pozbycie się dużej ilości tłuszczu w krótkim czasie jest nierealne i tym samym to brzmi wręcz absurdalnie.

„Coś” na co pracowałaś latami nie zniknie w ciągu 30 dni. NIE MA MOWY!!!

Tego rodzaju hasła bazują na Twojej niewiedzy i zawsze się nabierzesz na tego typu triki! We wszystkich dietach jakie do tej pory wypróbowałaś pojawia się obietnica czegoś co jest nierealne. Na rynku nie pojawił się jeszcze super sposób, który zmieni nas w top model. No chyba, że mówimy o medycynie estetycznej, ale ja pragnę abyś osiągnęła wymarzoną wagę w zdrowy sposób, a nie za pomocą skalpela.



Wiem nadzieja matką głupich i odchodzi na samym końcu, ale kto tak poza tym, chce mieć wiszącą, przesuszoną skórę, borykać się z łysieniem plackowatym i walczyć ze zmęczeniem.

To jest masochizm, a nie dbanie o siebie!!!

Nie ważne, ile razy będziesz próbować kolejnej diety cud, łykać tabletki, które hamują łaknienie to i tak w pewnym momencie wylądujesz w tym samym miejscu – w czarnej DUPIE!!!

Wiem, że mimo wszystko nie wierzysz tak do końca w bajki – w innym przypadku by Ciebie tutaj nie było – i z zainteresowaniem przeczytasz to co dla Ciebie tutaj przygotowałam – specjalnie dla Ciebie.

W przyszłości ta jedna informacja pozwoli zaoszczędzić Ci nie tylko pieniądze, ale i czas, którego nie zmarnujesz eksperymentując na sobie.

Zanim jednak dowiesz się o co chodzi z tym najpotężniejszym spalaczem tłuszczu w kobiecym organizmie chciałabym opowiedzieć pewną historię.

Mam przyjaciółkę, fantastyczna dziewczyna, która jednak zgubiła swoją kobiecość chowając się za fałdkami tłuszczu. A było tego sporo. Jej waga przekraczała grubo 140kg. Postanowiłam, że muszę znaleźć sposób, aby jej pomóc.

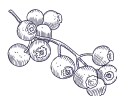


Sama niedawno przeszłam metamorfozę, więc miałam nadzieję, że sprawię, aby moja przyjaciółka również była szczęśliwa i czerpała garściami z życia. Chciałam, aby mogła z radością wyjść z mężem do restauracji i nie wstydzić się zamówić dania u kelnera, który z chęcią przyniosłby liść sałaty i tym samym dał jej do zrozumienia, że jedzenie jest ostatnią rzeczą jakiej potrzebuje.

Pragnęłam, aby wieczorami nie szlochała w poduszkę tylko spotykała się z przyjaciółmi. Chciałam, aby przestała kupować ubrania na stronach przeznaczonych dla puszystych (notabene - nie znoszę tego wyrazu) tylko mogła założyć ulubioną sukienkę w rozmiarze innym niż XXL.

Zaczęłam szukać odpowiedzi na pytanie, dlaczego niektórzy mogą jeść wszystko na co mają ochotę, a inni wiecznie liczą kalorie i tyją? Znalazłam, całkiem przez przypadek, odpowiedź na to pytanie skupiając się na organizmie kobiety. Osobiście mam niedoczynność tarczycy i czytanie o przeróżnych hormonach jest dla mnie jak przeglądanie porannej prasy.

Dla mnie samej wielkim zaskoczeniem była informacja o hormonie, który tak naprawdę jest odpowiedzialny za to, ile na naszym brzuchu, biodrach i udach posiadamy tkanki tłuszczowej – dokładnie tak, przeczytałaś tą informację ze zrozumieniem i naprawdę chodzi o hormon.



Pewnie nie możesz się już doczekać i z ciekawości przebierasz nogami, aby dowiedzieć się w tej chwili co to jest za hormon.

Pozwól, że jeszcze przez chwilę pozostawię to pytanie bez odpowiedzi. Pragnę najpierw wyjaśnić, jak to działa.

Twój organizm to jedna skomplikowana maszyna, gdzie wszystko jest regulowane przez mózg. Każdego dnia, gdy tylko się budzisz, mózg zadaje sobie pytanie czy ma wystarczająco „paliwa”, aby sprawnie działać i wykonać te wszystkie zadania, które na Ciebie czekają. A że masz nawyk, jak większość, zaraz po wstaniu zjeść śniadanie, więc podczas jego spożycia zostaje uruchomiony proces hormonalny, który jest w stanie odpowiedzieć naszemu mózgowi czy ma wystarczające zapasy energii.

Jeden z takich hormonów jest wytwarzany przez Twoją własną tkankę tłuszczową. Dokładnie mówiąc, przez Twoją białą tkankę tłuszczową. Im więcej jej masz, tym większa ilość tego hormonu jest produkowana w Twoim organizmie. I mogłoby się wydawać, że to przecież super, gdyż im więcej tego hormonu w organizmie tym więcej tłuszczu będzie spalone, ale nie ma nic bardziej mylnego.

W tym momencie zaczyna się właśnie problem!



Twój mózg robi się coraz bardziej leniwy – nie musi myśleć, czy ma wystarczający zapas energii. Tym samym coraz rzadziej zaczyna analizować i dawać prawidłowe sygnały. A, że nagromadziłaś trochę zapasu na złe czasy, to ma w nosie jak Ty się czujesz z tym balastem w postaci oponek. On sam przestaje rozróżniać czy poziom hormonu, o którym mowa jest wystarczająco wysoki czy też nie.

I to jest ten problem!!!

Dlaczego?

Wyobraź sobie, że idziesz na zakupy nie zastanawiając się przed wyjściem z domu co musisz kupić. Nie sprawdzasz zapasów w spiżarni, nie robisz listy zakupów. Efekt może być tylko jeden! Gdy już dojedziesz do supermarketu to będziesz wrzucać do koszyka wszystko co akurat nawinie się pod ręką, nie zastanawiając się czy dane rzeczy są niezbędne i przydatne. W takich sytuacjach nie wiesz tak naprawdę czy potrzebujesz kolejne 2 opakowania makaronu, 5l oleju i 1kg cukru. Po prostu kupujesz bez zastanowienia, bo masz akurat te produkty wyeksponowane na poziomie Twoich oczu. I tak samo robi nasz mózg, nie wie, ile poziomu hormonu jest w organizmie, ale na wszelki wypadek wzywa Cię do uzupełnienia zapasów wywołując uczucie głodu i zwalniając przemianę materii. Krótka – zaczynasz pochłaniać jedzenie, którego nie potrzebujesz, a do tego jeszcze rezerwy te nie będą spalane tylko magazynowane.



Okay, okay już odpowiadam na Twoje pytanie. Hormon, o którym mowa to leptyna. To właśnie ten hormon jest w głównej mierze odpowiedzialny za kontrolę łaknienia. Im więcej jej masz w organizmie tym lepiej spalisz tkankę tłuszczową. Poziom leptyny w organizmie wzrasta ze spożyciem pokarmu – ale nie byle jakiego pokarmu!!!

Dlatego poniżej znajdziesz listę produktów, dzięki którym wzrośnie poziom leptyny w Twoim organizmie, i które obowiązkowo powinnaś włączyć do jadłospisu, jeżeli chcesz w końcu mieć ciało BOGINI. Mózg natomiast podczas zmiany nawyków żywieniowych nie zaciągnie ręcznego hamulca jak dzieje się to w przypadku restrykcyjnych diet, gdyż nie będzie obawiał się utraty energii, a do tego z pożywieniem dostarczysz zdrowych tłuszczów i wystarczającą ilość kalorii, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Włączając do diety poniższe produkty Twój poziom hormonu leptyny wzrośnie, a mózg zacznie grać z Tobą w jednej drużynie i tym samym nie będzie u Ciebie wywoływał uczucia głodu.

Leptyna również:

- zmniejsza ilość wydzielanej insuliny i polepsza wrażliwość insulinową
- reguluje syntezę hormonów tarczycy
- obniża poziom kortyzolu
- reguluje masę kości
- polepsza funkcjonowanie mózgu i myślenie
- aktywuje komórki odpornościowe



- reguluje cykl menstruacyjny

Wierzę, że powyższe informacje pomogą Ci w zrozumieniu, że tylko zdrowe odżywianie umożliwi Ci uzyskanie pięknej sylwetki. Jeżeli nie zrozumiesz, że bez dobrego „paliwa” daleko nie zajedziesz to nadal będziesz się nabierać na obietnice bez pokrycia. Ja chcę abyś była przede wszystkim zdrowa, piękna i szczęśliwa i jeżeli Ty tego również pragniesz – a tak powinno być – to w przygotowaniu jest książka w formie e-book która ma za zadanie doprowadzić Cię w końcu do celu. Byłam w tym samym miejscu, gdzie Ty teraz jesteś. Wiem co czujesz i myślisz, ale pamiętaj tylko o jednym, ja mogę wskazać drogę, ale dojść do własnego celu musisz już sama. Nie ważne, co mówią inni – rób swoje, nie poddawaj się i nie patrz na innych. Tylko Ty się liczysz!

Jeżeli jesteś zainteresowana moją historią, i chcesz zmienić coś w swoim życiu, to zakup e-booka będzie dobrą decyzją. Chcę Ci pomóc, ale to Ty jesteś odpowiedzialna za to jak wygląda Twoje życie. Możesz je zmienić! Nie musisz trwać w tym samym miejscu. Czasami wystarczy mały impuls, aby zmienić to co w Twoim życiu jest dla Ciebie złe. Takim impulsem może być historia, moja historia. Uwierz mi na słowo – beznadziejne sytuacje mogą się kończyć Happy End.



Wejdź na moją stronę internetową www.ketolifestyle.com i przyciśnij button aby dokonać zakupu odpowiedniego dla Ciebie produktu.

A jeżeli zaczniesz wątpić w to co robisz to jestem dla Ciebie. Pragnę być z Tobą nie tylko gdy odnosisz sukces, ale również wtedy gdy masz poczucie beznadziejności. Na mojej stronie internetowej www.ketolifestyle.com znajdziesz wskazówki, informacje i odpowiedzi, na pytania które Cię nurtują. Napisz do mnie gdyby było jednak inaczej. Ucieszę się z każdej informacji od Ciebie i postaram Ci się pomóc gdy wszystko inne zawiedzie.

Stwórzmy razem społeczność szczęśliwych kobiet.

Z życzeniami sukcesu

Tvoja Dorothy



SUPER 10

DLA ZDROWIA I URODY

Olej kokosowy – duża ilość średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) przyspiesza proces metaboliczny, zmniejszając tym samym uczucie głodu. Dzięki temu zyskamy w szybkim tempie wcięcie w tali gubiąc niechciane fałdki.

Pieprz CAYENNE – dzięki zawartości kapsaicyny rozgrzewa organizm (przydatne w szczególności przed cyklem menstruacyjnym) i zapewnia szybsze spalanie tłuszczu ze względu na podwyższoną temperaturę ciała.

Łosoś – zimnowodne ryby takie jak łosoś obniżają poziom leptyny w organizmie. Wykazano jednak, że zawarte w nim omega 3 aktywują wrażliwość leptyny, więc nie obawiaj się spożywania ryb kilka razy w tygodniu.

Orzechy – najlepiej te o wysokiej zawartości tłuszczu i małej ilości węglowodanów np.: makadamia znacznie zwiększa wrażliwość leptyny. Uważaj jednak na wielkość porcji, gdyż nawet niewielka ilość orzechów dostarcza wiele kalorii.

Warzywa – są pełne składników odżywczych i zawierają mało kalorii. Wysoka zawartość błonnika



jest idealna dla poziomu leptyny! Jest jednak jedno „ale” – wszystkie warzywa korzenne takie jak marchew, pietruszka, ziemniaki zawierają bardzo dużą ilość węglowodanów. Unikaj tego rodzaju warzyw!

Mięso – białko sprzyja budowaniu mięśni, a dodatkowo potrzebujesz dużo czasu na jego strawienie co przyczynia się do dłuższego uczucia sytości! Idealny sposób na podniesienie leptyny w organizmie.

Bataty – słodkie ziemniaki należą do pokarmów bogatych w węglowodany o najniższym indeksie glikemicznym! Wskazuje je jako alternatywę dla tych, którzy nie mogą obejść się bez ziemniaków. Osobiście odradzam, ale jak już ktoś koniecznie musi zjeść „pyry” to myślę, że to jakiś kompromis. Poza tym wysokie stężenie beta-karotenu i fosforu w batatach jest doskonałe zarówno dla zdrowia oczu i serca.

Kurkuma – zawiera kurkuminę, która zwiększa wrażliwość leptyny oraz wrażliwość organizmu na insulinę. Posiada bardzo silne działanie przeciwzapalne, oczyszczające wątrobę, poprawiającą funkcjonowanie mózgu i zapobiega starzeniu (jakże ważne dla naszego – kobiet – zdrowia psychicznego)



Awokado – „MASŁO BOGÓW” – powoduje mniejsze łaknienie i niweluje chęć podjadania. Zjedzona każdego dnia połówka tego owocu przyniesie niespodziewane efekty. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe wykazują działanie zapobiegające lub odwracające insulinoodporność, która jest jedną z przyczyn powstawania cukrzycy typu 2.

Owoce leśne – takie jak truskawki, jagody, borówki, maliny, jeżyny to skarbnica minerałów i witamin, które wzmacniają nasz organizm, a dodatkowo wspomagają odchudzanie. Jedz do woli! NA ZDROWIE!



WIĘCEJ MOICH PRODUKTÓW NA

WWW.KETOLIFESTYLE.COM



kontakt@ketolifestyle.com



[dorothy.lapinsky](https://www.instagram.com/dorothy.lapinsky)



[@ketogeniclifestyle](https://www.facebook.com/ketogeniclifestyle)