

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Gata cu grăsimea încăpățânată!

stubborn fat gone!™

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> , de JJ Virgin	17
<i>Bun-venit</i>	19
CAPITOLUL 1: Frustrarea provocată de grăsimea abdominală încăpățânată	21
CAPITOLUL 2: Think Fit™ și Oprește stresul	27
CAPITOLUL 3: Eat Fit™ și dă jos 700 de grame pe zi	33
CAPITOLUL 4: BONUS: Move Fit™ pentru a arde mai multă grăsime încăpățânată	61
CAPITOLUL 5: Ghidul tău de 12 săptămâni	73
CAPITOLUL 6: Pierde grăsime abdominală încăpățânată chiar săptămâna <i>aceasta!</i>	79
CAPITOLUL 7: Atinge-ți țelurile	95
CAPITOLUL 8: Redenumeste-ți bucătăria „Centrul de pierdere a grăsimii”	111
CAPITOLUL 9: Sporește-ți încrederea	127
CAPITOLUL 10: Să știi că luarea în greutate nu este din vina ta	143
CAPITOLUL 11: Spune <i>Da</i> mâncatului și ieșitului în oraș!	159
CAPITOLUL 12: Ține la distanță grăsimea încăpățânată fără efort!	175
CAPITOLUL 13: Concentrează-te pe succes	191
CAPITOLUL 14: Lasă-ți corpul să se <i>miște</i>	207
CAPITOLUL 15: Înțelege nevoia de răsfăț	223
CAPITOLUL 16: Vezi un <i>tu</i> cu un nou brand!	239
CAPITOLUL 17: Împărtășește-ți bucuria	255
CAPITOLUL 18: Întrebări frecvente	271
<i>Resurse pentru sănătate</i>	275
<i>Bibliografie selectivă</i>	281
<i>Mulțumiri</i>	289
<i>Despre autor</i>	293

01

frustrarea provocată de grăsimea abdominală încăpățânată

Nu este vina ta.

În fiecare zi, în timp ce lucrez cu clienți pe pagina mea de Facebook, aud întruna cât de dificil e să scapi de grăsimea abdominală. Este o luptă *bine cunoscută*. Atunci când John F. Kennedy a fost investit în funcție* și Martin Luther King, Jr. a susținut discursul „I have a dream”** (Am un vis), peste 2 milioane de americani erau obezi (13% din po-

pulație). Astăzi, numărul a ajuns la 35% din populație, aproape 110 milioane de americani. Când îi incluzi și pe cei *supraponderali*, numărul crește dramatic. Potrivit Studiului Național de Evaluare a Sănătății și Nutriției, două treimi dintre americani (mai mult de 215 milioane de oameni) sunt acum supraponderali sau obezi.

Poate și mai îngrijorător de-atât este că, în tot acel răstimp, ne-am străduit din răspuțeri să pierdem în greutate. Potrivit statisticilor recente, aproximativ 108 milioane de americani sunt în prezent la dietă. Oamenii numără caloriiile, fac exerciții la sală și apelează la chirurși, într-o încercare disperată de a da jos kilogramele în plus. În ciuda faptului că am cheltuit 60,5 miliarde

* Se referă la momentul în care John Fitzgerald Kennedy (1917-1963), politician american, a devenit cel de-al 35-lea președinte al S.U.A. la 20 ianuarie 1961. (n. tr.)

** *I have a dream*, în română, *Am un vis*, este un discurs public aparținând activistului american pentru drepturi civile, Martin Luther King, Jr., susținut la 28 august 1963, în timpul marșului de la Washington, în care cere sfârșitul rasismului în SUA. (n. tr.)

Pericolele pe care le implică grăsimea abdominală

Grăsimea abdominală se numără printre cele mai serioase amenințări asupra sănătății, în America. A avea fie și cu 2% mai multă grăsime abdominală decât media presupune un risc cu 39% mai mare de a dezvolta una dintre următoarele afecțiuni:

- boli de inimă
- diabet de tip 2
- cancer
- atac de cord

de dolari numai în 2013 pentru pierderea în greutate, taliile noastre continuă să crească în loc să se micșoreze. Oricât de mulți bani cheltuim ca nație, pur și simplu nu reușim să scăpăm de epidemia de obezitate.

Pe copertele revistelor despre celebrități, ca *People*, *Closer* și *Us Weekly*, titlurile trâmbețază întotdeauna în ce fel o anumită celebritate își menține silueta folosind ultima tendință în materie de diete și promit să ne arate cum putem și noi să scăpăm de kilograme dacă muncim pentru asta. Ne întrebăm dacă am putea pierde în greutate numai dacă am avea moștenirea

genetică „potrivită”, instructori personali scumpi, voință de fier și cei mai buni chirurghi din lume. Dar dacă ți-aș spune că e mai simplu de-atât?

Te simți stresat?

Mai mult decât obiceiurile alimentare proaste și decât faptul că nu facem mișcare, componenta ascunsă care ne afectează greutatea este stresul ce ne activează hormonii stresului. Este atât de insidios și atât de prevalent în viețile noastre, încât Asociația Americană de Psihologie (APA – American Psychological Association) numește stresul cronic drept „o criză de sănătate publică”. Potrivit unui sondaj recent realizat de APA, Stresul în America, 22% dintre americani au raportat că sunt afectați de stres sever, și 44% au raportat că nivelul lor de stres a crescut în ultimii cinci ani.

Sunt două categorii de stres: distres și eustres. Majoritatea oamenilor recunosc că evenimentele negative cauzează stres, cum ar fi divorțul, pierderea unei persoane dragi, o slujbă dificilă sau obligația de a te zbate ca să plătești facturile. Acesta este „distresul”, care rezultă din situații neplăcute. Dar ceea ce o mulțime de oameni nu realizează este că evenimentele fericite pot fi, la rândul lor, stresante. Să te căsătorești, să ai un copil, să întâlnești oameni noi, să ai o slujbă care-ți

oferă satisfacții sau orice alte experiențe pozitive care te fac să te simți motivat și emoționat cauzează „eustresul.” Numitorul comun este schimbarea. Într-adevăr, orice schimbare este stresantă.

Stres egal grăsime abdominală

Atunci când ești stresat, hipotalamusul, o regiune foarte mică de la baza creierului anterior, trimite un semnal glandei pituitare, care îți solicită glandele suprarenale, localizate deasupra rinichilor, să elibereze un val de hormoni, în principal hormonul stresului, cortizol. Nu contează dacă te grăbești să te încadrezi într-un termen-limită sau dacă fugi de un leu flămând, răspunsul corpului tău este același: eliberează cortizol pentru a-ți menține crescut nivelul de zahăr din sânge și pentru a-ți da energia de care ai nevoie ca să faci față factorului de stres.

Când este la nivel optim în corp, cortizolul ajută la reglarea tensiunii arteriale și a nivelului de zahăr din sânge, acționează ca anti-inflamator și ajută la reglarea sistemului imunitar. Într-adevăr, acționează ca un mecanism protector pentru corp. Te ajută, de asemenea, să folosești depozitul de grăsime și să-l transformi în energie. Când se încadrează în limitele normale, cortizolul este un stimulent minunat pentru sănătatea ta.

Însă organismul tău nu este echipat să facă față unul nivel constant ridicat al acestui hormon. Întorcându-ne la exemplul nostru, dacă ai fi îngrijorat că ai putea deveni masă pentru leu, odată ce ai scăpa, corpul tău s-ar calma și nivelul de cortizol din corpul tău ar scădea, la rândul său. Dar, în zilele

O mulțime de oameni nu știu că evenimentele fericite pot fi, la rândul lor, stresante.

noastre, întotdeauna există un termen-limită – sau o factură sau o provocare în relație sau o mie de mesaje la care trebuie să răspunzi. Pare că niciodată nu vei putea scăpa de stres, așa că nivelul tău de cortizol este în mod cronic ridicat, adunându-se în sângele tău și provocând daune în diverse feluri. Un studiu publicat în ziarul *Obesity Research* (Cercetare privind obezitatea) a descoperit că, atunci când femeile supraponderale erau expuse la stres timp de o oră, cele care

aveau un raport talie-șold ridicat (și, prin urmare, mai multă grăsime abdominală) au secretat mai mult cortizol decât cele care aveau un raport scăzut. Atunci când cercetătorii au făcut cercetări cu privire la mediul lor de proveniență, au descoperit că femeile cu talii mai mari aveau abilități mai slabe de a face față situațiilor, precum și schimbări de dispoziție mai frecvente.

În timpul studiului, toate femeile s-au înfuriat ca reacție la sarcinile stresante ce le-au fost date, însă interesant e că femeile cu talii mai mari s-au înfuriat mai puțin. Oamenii de știință au speculat că asta s-a întâmplat din cauză că aceste femei s-au simțit neajutate în fața stresului. Ei au sugerat că strategia unei persoane de a face față unei situații ar putea influența felul în care corpul reacționează la stres, eliberează cortizol și distribuie grăsime. Stresul combinat cu un set mai mare de abilități de a face față situațiilor generează mai multă grăsime.

Alt studiu, de această dată efectuat la Universitatea Yale, a descoperit că stresul avea legătură cu grăsimea abdominală în exces chiar și la femeile care, în rest, erau zvelte. Cercetătorii au expus femeile la situații stresante pe o perioadă de patru zile. Femeile cu raport talie-șold mai mare, indiferent dacă erau supraponderale sau slabe, s-au simțit mai amenințate, au avut rezultate mai slabe la teste și au secretat mai mult cortizol. Chiar și în timpul ultimelor zile, femeile slabe cu raport talie-șold ridicat au secretat mai mult cortizol ca reacție la stresul de laborator decât femeile slabe cu raport scăzut. Oamenii de știință au tras concluzia că atunci când ai grăsime abdominală ești mai vulnerabil la stres.

O altă explicație pentru luarea în greutate este că nivelul ridicat de cortizol crește apetitul și pofta de mâncare. Un studiu publicat în revista *Appetite* a scos la iveală faptul că, atunci când oamenii erau expuși la stres cronic, erau mai flămânzi,

simțeau o poftă mai mare pentru alimente non-nutritive și se luptau cu mâncatul dezinhibat și în exces. Din păcate, stresul ne împinge mai degrabă să facem alegeri proaste decât să optăm pentru o salată cu pui la grătar.

Stresul și grăsimea abdominală neucid

Nivelul ridicat de cortizol crește riscul pentru multe probleme de sănătate, inclusiv boli de inimă. Secreția de cortizol indusă de stres conduce nu numai la grăsime abdominală încăpățânată, ci și la o proastă funcționare a sistemului imunitar și la un metabolism slăbit.

Factori surprinzători pot duce la creșteri ale nivelului tău de cortizol. De exemplu, cât de mult cortizol crezi că este conținut într-o prăjiturică? Deși nu există o cantitate măsurabilă a hormonului stresului în sine ascunsă într-o prăjiturică, zahărul și făina rafinată ce se află acolo îți determină corpul să se streseze și să secrete cortizol ca răspuns. Cum așa?

Imaginează-ți că ești șoferul unei mașini de curse fin reglate. Echipajul de la boxe se va asigura că o alimentează cu combustibil de calitate superioară pentru fiecare cursă. Totuși, dacă ei pun în rezervor benzină obișnuită, de genul celei pe care o găsești la stația locală, mașina ar fi supusă unui stres crescut

din cauza impurităților, printre altele, și ar începe să se defecteze. Exact ca atunci când alimentezi o mașină cu combustibil de proastă calitate, când îți alimentezi corpul cu mâncare de proastă calitate, îți supui organismul la stres.

S-a dovedit, de asemenea, că lipsa de somn crește nivelul de cortizol. Așa că, dacă nu dormi suficient, consecințele sunt mai serioase decât să fii pur și simplu iritat și să caști continuu. Atunci când nu dormi suficient, se creează un efect de domino, pentru că nivelul crescut de cortizol îți afectează sistemul imunitar. Asta explică de ce îți se spune să te odihnești atunci când ești bolnav. Explică, de asemenea, de ce un drum lung cu avionul și încercarea de a dormi într-un loc nou te pot face să respiri greu.

Experții de la Asociația Americână pentru Sănătatea Inimii și Asociația Americană de Diabet sunt de acord că grăsimea abdominală în exces determină secreția în ficat a acizilor grași și a hormonilor, generând cantități în exces de glucoză, ce îți stresează corpul și cresc nivelul de insulină, conducând la rezistență la insulină. Aceasta poate duce direct la diabet de tip 2*, lăsându-te

* Diabetul zaharat de tip 2 este o afecțiune metabolică caracterizată de un nivel ridicat al zahărului în sânge, în contextul rezistenței la insulină și al deficienței de insulină. (n. tr.)

Știi că?

Oamenii care sunt amabili au o **23% mai puțin cortizol, hormonul stresului.**

vulnerabil și în fața altor afecțiuni, cum ar fi pierderea vederii, boli de inimă, depresie, deteriorare a nervilor, boli ale gingiilor, probleme ale pielii, probleme de circulație și accident vascular cerebral. Realitatea este că diabetul îți poate reduce speranța de viață și cauzează aproximativ 70 000 de decese anual în SUA.

Vestea bună este că eu, în calitate de instructor al tău, îți voi arăta soluția care te va scăpa, în sfârșit, de această grăsime periculoasă și încăpățanată. În următorul capitol, vei descoperi motivele pentru care ceea ce gândești poate fi mai puternic decât aproape orice alt factor ce influențează nivelul de cortizol. Vei vedea astfel că doar câteva gânduri simple, dar puternice îți pot reduce drastic stresul și implicit cantitatea de cortizol generat.

Îți vei anihila fără efort hormonii stresului, vei descoperi fericirea și vei ține în frâu pofta de mâncare, fapt ce îți va crește energia și îi va permite corpului tău să dea jos până la 700 de grame în fiecare zi!

02

Think fit™ * (Gândește corect) și oprește stresul

După cum am menționat deja, stresul poate avea efecte în cascadă, în tot corpul. Experții au arătat la ce poate duce nivelul ridicat de cortizol: S-ar putea să nu dormi bine, așa că te vei simți obosit pe tot parcursul zilei. Apetitul sexual ar putea avea de suferit. Sistemul imunitar ar putea fi, la rândul său, afectat.

Unul dintre cele mai bune indicii ale nivelului de cortizol ar putea fi mărimea taliei. Nivelul ridicat al hormonului stresului te pot face să poftesti alimente nesănătoase și să iei în greutate – în special pe

abdomen. Totuși, felul în care privești lumea și atitudinea pe care o ai față de tine însuși pot fi un indicator extraordinar de bun al nivelului de stres pe care îl simți. În viața ta, paharul este pe jumătate plin sau pe jumătate gol? Felul în care răspunzi la această întrebare ar putea fi un alt indiciu al nivelului de cortizol.

Cuvintele pe care ni le spunem nouă înșine

Pentru a scăpa de cea mai încăpățanată grăsime, pentru a reduce stresul și nivelul de cortizol din corp și pentru a te ajuta să-ți recapeti viața, hai să discutăm despre cea dintâi componentă a acestui program: Think Fit™.

* Think Fit™ este o marcă înregistrată. Pentru o redare fidelă a numelor și denumirilor din textul original, atunci când se descrie o marcă, se va folosi denumirea originală, din limba engleză, pe parcursul acestei cărți. (n. tr.)

Respect pentru oameni și cărți
În general, cum dormi?

În general, cum dormi?	(1) Nu dorm bine. (2) Dorm bine. (3) Dorm foarte bine.
Cum te simți când te trezești?	(1) Sunt de obicei încă obosit. (2) Mă simt în regulă. (3) Mă trezesc energizat.
Ți se întâmplă să iei în greutate sau să ai fluctuații de greutate?	(1) Mă îngraș, în special în jurul abdomenului. (2) Greutatea mea este constantă, deși mai mare decât mi-ar plăcea. (3) Sunt la, sau lucrez constant pentru o greutate în parametri normali.
Cât de des te îmbolnăvești?	(1) Tot timpul! (2) Mă îmbolnăvesc de câteva ori pe an. (3) Mă îmbolnăvesc rar.
Ți-e poftă de diverse mâncăruri?	(1) Cedez adesea poftei pentru alimente nesănătoase. (2) Pofta mea pentru alimente nesănătoase este echilibrată. (3) Îmi satisfac pofta de mâncare cu alimente sănătoase.
Cât de des ai dureri de spate și dureri de cap?	(1) Mă confrunt cu ele adeseori. (2) Am dureri de cap sau dureri de spate ocazional. (3) Rar am câte o durere de cap sau de spate.
Cum îți este apetitul sexual?	(1) Este foarte scăzut sau inexistent. (2) E în regulă, dar ar putea să fie și mai bun. (3) Sunt satisfăcut în ceea ce privește apetitul meu sexual.
Cât de des ai probleme cu intestinul?	(1) Intestinul mă supără adesea. (2) Am câteodată disconfort digestiv. (3) Am un sistem digestiv sănătos care nu îmi face probleme.
Care este nivelul tău de anxietate?	(1) Mă simt anxios adesea. (2) Mă simt anxios ocazional. (3) Sunt mulțumit și rar sunt anxios.
Cum ți-ai descrie dispoziția generală?	(1) Mă simt trist destul de des. (2) Sunt în regulă. (3) Mă simt în general fericit.

Fiecare răspuns valorează numărul de puncte din stânga sa.
Numără-ți punctele și măsoară-ți nivelul de stres la următoarea scală:

- 26-30 de puncte: Te descurci destul de bine și resimți un nivel de stres scăzut.
- 20-25 de puncte: Ai de-a face cu o cantitate moderată de stres.
- 10-19 puncte: Ai un nivel ridicat de stres.

Gândește-te un moment la cuvintele pe care le spui copiilor tăi, partenerului tău, părinților tăi, prietenilor tăi. Le spui, fără îndoială, lucruri de genul: „Poți s-o faci!” „Ești extraordinar!” și „Te iubesc!” Și pariez că ești de obicei curtenitor, amabil și plăcut chiar și cu străinii aflați la coadă la magazinul alimentar.

Test rapid pentru tine: Ți-ai spus, sincer, acest gen de lucruri, recent? Probabil că nu. Or, tocmai acesta este sabotorul secret ce te împiedică să-ți atingi țelurile în ceea ce privește sănătatea! Ai fi putut să mănânci alimentele potrivite. Ți-ai fi putut chiar reduce timpul de stat ca o legumă pe canapea. Dar, probabil, nu te-ai gândit la gândurile tale.

Declarațiile pozitive, de sprijin către tine însuși, sunt cunoscute ca afirmații. Pentru clienții mei care pierd în greutate, îmi numesc mesajele și afirmațiile de instruire Think Fit™. Ele chiar redresează totul la nivel biologic. Este greu să îți păstrezi o mentalitate negativă și stresantă atunci când spui „Te iubesc” sau „Poți să o faci!” Gândurile optimiste îți ridică nivelul hormonului serotonină, care e un neurotransmițător ce îți aduce sentimente de calm și fericire. Nivelul din corp fluctuează în funcție de vârstă, sex, hormoni și mulți alți factori.

Cercetări realizate la Universitatea Carnegie Mellon confirmă că gândurile pozitive îmbunătățesc abilitatea unei persoane de a-și reveni din stres. Rezultatele unui studiu au arătat că oamenii aflați sub presiune crescută aveau abilități de rezolvare a problemelor reduse; totuși, faptul că s-au concentrat pe un gând pozitiv i-a ajutat să simplifice situația și să se concentreze pe problema prezentă, reducând astfel stresul.

Într-un studiu din 2009, apărut în *Health Psychology* (Psihologia sănătății), publicația APA, cercetătorii au analizat răspunsurile sistemului nervos simpatic* la stres. Ei au descoperit că subiecții care au repetat afirmații către ei înșiși erau protejați de efectele stresului cronic. Cercetătorii au observat că abilitatea de protecție era de fapt mai puternică la persoanele considerate „cele mai vulnerabile din punct de vedere psihologic”. Iar Geoffrey L. Cohen, de la Stanford, susține că activitățile de afirmare, cum ar fi repetarea declarațiilor pozitive, le reamintesc oamenilor „cine sunt” și declanșează în creier un mecanism defensiv ce redă situațiile stresante ca fiind mai puțin amenințătoare. În concluzie, dând

* Sistemul nervos simpatic face parte din sistemul vegetativ. El este responsabil de reacția de fugă sau luptă în caz de pericol. (n. tr.)

Cercetările arată că oamenii care au sprijin regulat din partea unui expert pierd de trei ori mai multă greutate decât cei care încearcă să o facă pe cont propriu.

cuvintelor pe care ți le spui ție însuși o notă mai pozitivă, poți reduce în mod semnificativ doza de stres la care ești supus și poți reduce efectele negative, cum ar fi un nivel crescut de cortizol și grăsime abdominală.

Acum, sunt foarte încântat să aud că e un fapt dovedit că gândurile pozitive reduc, totodată, pofta de carbohidrați, precum și excesele, ce pot fi un mare sabotor al multor planuri de alimentație. Iată motivul pentru care Think Fit™ este elementul-cheie lipsă ce face ca planul

meu să funcționeze pe termen lung, până când devine un stil de viață. Crescându-ți nivelul de serotonină cu Think Fit™ poți să lupți cu impulsivitatea, apetitul și pofta de mâncare. Carbohidrații ajută la creșterea nivelului de serotonină, așa că, atunci când nivelurile tale sunt scăzute, indiferent din ce motiv, corpul caută modalități prin care să rezolve această problemă. Știe că consumul de zahăr, carbohidrați sau alte alimente nesănătoase este unul dintre cele mai ușoare, deși temporare, moduri de a face asta. Acesta este și motivul pentru care apare pofta de diverse alimente.

Totuși, un studiu realizat de cercetătorii de la Institutul Național pentru Sănătate Mintală a evidențiat că, atunci când oamenii se concentrează pe evenimente viitoare pozitive, se activează o regiune a creierului responsabilă cu producerea de serotonină. Așa că, în loc să apelezi la carbohidrați pentru a-ți crește serotonina, poți face pur și simplu astfel încât afirmațiile zilnice, sau Think Fit™, să fie parte din viața ta. Asta îți va crește în mod natural serotonina și îți va reduce pofta de carbohidrați, în timp ce îți va scădea nivelul de cortizol și sentimentul de stres!

Instruire și sprijin pentru rezultate mai bune

Pe tot parcursul acestei cărți, vorbesc despre importanța sprijinului din partea prietenilor și a familiei tale. Studiile au descoperit că izolarea socială duce la creșterea nivelului de cortizol, în timp ce conexiunile sociale numeroase, de calitate, reduc hormonul stresului. Sper că poți găsi bucurie în relațiile tale și că familia și prietenii tăi îți spun cuvinte pline de afecțiune. În această carte, îți voi furniza, de asemenea, sprijin zilnic în calitate de instructor al tău și îți voi umple mintea în mod pozitiv cu gânduri bune, care îți dau putere prin Think Fit™.

Să ai un instructor este deosebit de important pentru a reuși. Potrivit Societății pentru Educație Sanitară Publică, oamenii care au sprijin susținut din partea unui expert pierd de trei ori mai multă greutate decât cei care încearcă să o facă pe cont propriu. Una din modalitățile prin care un instructor te poate ajuta și ghida este să spună cuvinte încurajatoare, pe care tu apoi le poți interioriza și ți le poți repeta. Un instructor bun nu ar spune niciodată: „N-ai făcut bine; ești lipsit de valoare!” Bineînțeles că nu! Mai degrabă, ar spune: „A fost o încercare bună, acum hai s-o ajustăm ca să iasă mai bine”. Prima declarație este descurajatoare, în timp ce a doua este motivantă și inspiratoare.

După ce continui să auzi (sau să citești) lucruri pozitive de la instructorul tău, poți începe să ți le spui tu însuși.

Gândește-te la asta: Nimeni nu vorbește cu tine mai mult decât „vorbești” tu cu tine însuși. Poți să-ți fii cel mai bun prieten sau poți să-ți fii cel mai mare dușman, în funcție de cuvintele pe care le folosești cu tine însuși. Gândurile tale lucrează direct asupra subconștientului. Instrucția primită prin Think Fit™ îți va crea în minte o bază pentru gânduri pozitive și va duce la rezultate de lungă durată.

De exemplu, prima săptămână a fost o adevărată revelație pentru cliențele mele, Jessica, Kelly și Marian, dar și pentru mulți alții care au vrut să piardă în greutate mai mult de 14 kilograme – ele au pierdut între 2 și 5 kilograme! Dacă ai țeluri similare de a da jos kilogramele în plus, aceste prime șapte zile vor fi un pas uriaș spre a scăpa de grăsimea abdominală încăpățânată. Clienți ai mei care au vrut să piardă mai puțin de 14 kilograme au pierdut între 0,5 și 3 kilograme de grăsime încă din prima săptămână. Rezultatele tale pot fi diferite de cele ale clienților mei, dar îți pot garanta o îmbunătățire uriașă a dispoziției și a conformației corpului chiar din prima săptămână.

Dă pagina și pregătește-te să descoperi secretul pe care îl folosesc clienții mei pentru a avea succes.