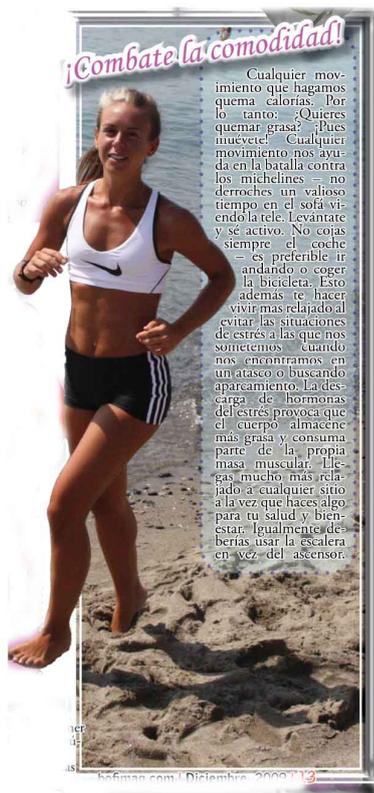


Combattre le confort!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:07 -



Lutter contre l'inactivité!

Tout mouvement que nous faisons brûler des calories, donc si vous voulez brûler des graisses, move! Tout mouvement contribue à la lutte contre la graisse. Ne perdez pas votre temps précieux sur le canapé à regarder la télévision, se lever et être actif. Ne prenez pas la voiture toujours, il est préférable de marcher ou à vélo. Cela permettra également de vous rendre la vie plus détendue pour éviter les situations stressantes auxquelles nous soumettons quand nous sommes dans la circulation ou à la recherche pour le stationnement. La décharge d'hormones de stress provoque le corps à stocker plus de graisse et de manger une partie du muscle lui-même. Si vous suivez ce conseil, vous aurez beaucoup plus détendue partout pendant que vous faites quelque chose pour votre santé et votre bien-être. De même, vous devez utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.

?