

---

## Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: Monikka - 2013/09/06 08:11

---

Czy macie jakieś swoje patenty na wyszczuplanie poza ruchem oczywiście? Może wspomagacie się jakimiś dobrymi kosmetykami i możecie coś polecać?

Ostatnio czytam trochę w sieci o produktach profesjonalnych <http://www.guam24.pl/> (żele, kremy i różnego rodzaju kosmetyki antycellulitowe mają), ale jeszcze nie miałam przyjemności testować, choć wszystko wskazuje na to, że spróbuję - może ich używaliście i macie pozytywne wrażenia? Chętnie poczytam.

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: funkadelia - 2013/09/16 09:45

---

wystarczy zastosować dietę M<sup>-</sup> - m<sup>+</sup>drze żreć :D zdrowa dieta to podstawa, bez fast-foodów i cukru

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: eloajnnah - 2013/10/22 12:30

---

Kosmetyki wyszczuplające? Co prawda możesz sprawdzić jakiś sklep z kosmetykami, ale ja bym jednak na to nie liczyła. Po prostu jedz rozważnie, może ograniczyć ilość nękanego na talerz jedzenia i się ruszaj, a waga zacznie spadać.

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: przysiad - 2013/11/27 08:00

---

Zgodzę się w jednym - wysiłek fizyczny należy poświęcić z czymś jeszcze, by odchudzanie miało sens...ale raczej nie o kosmetykach powinno się myśleć, tylko o zdrowym odżywianiu się! Można na samemu, albo przy pomocy dietetyka, znam osobę, która przy wsparciu natur house schudła dużo, choć za ćwiczeniami nie przepadała... Ruch jest ważny, ale czytałam, że 80% skuteczności diety zależy od tego, co mamy na talerzu. A kosmetyki...cóż, to jedna wielka ściema, nie da się schudnąć od smarowania się balsamem, od tego uszczupli się jedynie...zawartość portfela :P

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: michalina - 2013/12/02 12:47

---

Skorzystanie z pomocy dietetyka rzeczywiście nie jest głupim pomysłem. Ja polecam ponadto mimo wszystko wdrożyć do swojego życia trochę aktywności fizycznej. Godzina ćwiczeń trzy razy w tygodniu naprawdę nie boli :)

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: Barbara40 - 2014/03/12 14:07

---

Szczerze mówiąc to ja nie bardzo wierzę w kosmetyki wyszczuplające - tak zupełnie bez diety i sportu/aktywnego trybu życia. Pewnie że i niektóre kosmetyki z tych co piszecie mogą wspomóc walkę ze zwiastającą skórą czy cellulitem (tu poleć nawet specjalistyczne dermokosmetyki : <http://sintiva.pl/kategoria/cellulit-rozstepy>), ale nie wierzę w to, że jakiś super kosmetyk wyszczupli nas z nadwagi jeżeli nadal będziemy jeść hamburgery i frytury... no samo rozumiecie:)

P.S Dieta M<sup>+</sup> działa!

=====

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: przysiad - 2014/03/31 18:08

---

A pewnie, że magiczne kosmetyki nie istnieją, jeżeli ktoś chce się odchudzić bez diety i bez ćwiczeń, to pozostaje chyba tylko endermologia Gdynia i inne duże miasta turystyczne mają chyba najwięcej klientów na takie zabiegi, bo wiadomo, kto się zapuszcza cały rok, a półniej chciałby pięknie na plażę się prezentować :P

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: michalina - 2014/05/20 10:22

---

W odchudzaniu trzeba działać kompleksowo, bo jeden czynnik nie ma raczej większej racji bytu bez kolejnych. Warto zainteresować się tematem usuwania zógów z jelita, bo oczyszczenie organizmu to pierwszy krok, od którego powinniśmy zacząć. Następnie zmieniać trzeba naszą codzienną dietę, zaczynając jeść zdrowo, więcej się ruszać i dopiero wtedy zainwestować w kosmetyk ujędrniający czy antycellulitowy. Samo jego stosowanie na niewiele się zda.

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: Waleria33 - 2015/01/07 13:30

---

Tylko, że oprócz sportu oraz diety nie za bardzo możemy coś sensownego zrobić dla odchudzania się :) Wprawdzie kosmetyki są fajne ale za ich pomocą na pewno się nie odchudzicie. Różne przeciwcellulitowe kosmetyki mogą co najwyżej napiąć skórę ale działanie będzie niestety zerowe. Za to suplementy mogą rzeczywiście nam pomóc. Pod warunkiem, że nieco podejrzemy je ćwiczeniami. Poczytajcie sobie o produkcie Asystor Slim: [https://medlista.pl/asystor\\_slim](https://medlista.pl/asystor_slim) Sama stosuję od jakiegoś czasu i rzeczywiście jest mi o wiele łatwiej zrzucić te kilogramy. Nie jest nie wiadomo jak drogi ale bardzo skuteczny. Pozdrawiam.

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: michalina - 2015/03/19 11:37

---

Kosmetyki mogą pomóc ujędrnić skórę, ale w połączeniu z masażem. Na pewno nie mamy co liczyć na wyszczuplenie.

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: funkadelia - 2015/06/24 09:23

---

Poza dietą i ćwiczeniami raczej nie widzę nic sensownego co mogłoby pomóc w odchudzaniu.

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: magda906 - 2015/10/09 21:25

---

Ja również uważam, że dieta i ćwiczenia to podstawa, bez tego nic się nie zdziała. Warto też zapisać się do społeczności osób, które dbają o zdrowie i również chcą schudnąć, tutaj można to zrobić <http://www.fit.eftera.pl/wygodne-odchudzanie.html>. Dzięki temu otrzymujemy dostęp do internetowego kursu 'szczęśliwa i szczupła' jak również możliwość zakupu suplementów takich jak ProBalance i żel Aloe Vera Sivera w atrakcyjnych cenach. Przyjmowanie takich suplementów przy odchudzaniu się jest bardzo ważne ponieważ pomagają one przywrócić równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

---

---

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: michalina - 2016/05/20 06:56

---

Zgadzam się. Wyszczuplanie poza sportowe raczej jest niemożliwe. Do tego trzeba się przyłożyć i włożyć nieco wysiłku, inaczej nie ma co liczyć na dobre wyniki.

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: magda906 - 2016/07/15 21:04

---

Witam.  
Przy odchudzaniu najlepiej stosować ćwiczenia oraz zdrową dietę. Do tego można wykonywać zabiegi endermologii. W klinice Estetica Clinic jest on wykonywany przez doświadczonych pracowników <http://www.estetica-clinic.pl/oferta/endermologia>. Zabieg pomaga w wyszczuplaniu i modelowaniu sylwetki. Na stronie można się zapoznać z bogatą ofertą kliniki, więc każda kobieta znajdzie coś dla siebie.

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: michalina - 2016/11/16 11:32

---

Jak już ktoś nie bardzo chce czy umie się odchudzić, to zawsze można spróbować chociażby zatuszować mankamenty figury, bo dlaczego nie? Zawsze istnieje możliwość ze skorzystania ze sklepu z sukienkami dla puszystych, jeżeli już naprawdę nie widzi się innej rady. A takie sukienki ponoć potrafią ładnie optycznie wyszczuplić.

=====

## O:Wyszczuplanie - poza sportowo, czyli kosmetyki?

Autor: emgielka - 2018/06/08 09:50

---

A nie lepiej niż kosmetyki wypróbować diety dopasowanej do potrzeb naszego organizmu? <https://fitmuscle.pl/dieta-i-trening/328-pakiet-dieta-extra.html> ta jest fajna jedyne co musisz mieć to wyniki swoich badań na ich podstawie oni ułożą Ci plan na 7 dni wraz z suplementacją

=====