

Što možete očekivati kroz program N21 NORDIJSKO MRŠAVLJENJE!

Što možete očekivati kroz program N21 NORDIJSKO MRŠAVLJENJE!

Odmah, već nakon prvog hodanja, vaše raspoloženje se znatno poboljšava! Osjetit ćete da činite nešto dobro za sebe i svoje tijelo! Osjetit ćete kako možete prevladati sve prepreke i izazove. Hodanjem se jednostavno osjećate URAVNOTEŽENO I DOBRO!!

Nakon 3-4 dana hodanja:

osjećat ćete se “više fit”, odnosno pronaći ćete nešto dodatnog prostora u vašoj odjeći!

Nakon 7 dana hodanja:

događaju se stvarne promjene! Koristili ste tjelesnu mast kao energiju (sagorijevanje masti!) Mišići su više napeti! Također, primjetit ćete kako donosite i zdravije odluke u vrijeme obroka. To je MOĆ HODANJA!

Nakon 14 dana hodanja:

izgubili ste STVARNU tjelesnu mast! 4 – 6 kilograma manjka tjelesne mase izgleda kao da ste već izgubili desetak kilograma! Pojavljuje se proporcionalnije tijelo!

Nakon 21 dana hodanja:

smanjujete konfekcijski broj odjeće! Mišići su definiraniji, izgubljeni su centimetri struka, nestalo je 6-10 kilograma! Vaša energija je do neba! Svi zdravstveni pokazatelji su poboljšani: krvni tlak, kolesterol, razina glukoze i još mnogo toga!

VJEŽBA ZA CIJELO TIJELO!