**Emagrecer naturalmente só é possível quando o individuo respeita o funcionamento do corpo**

****

**A Auto Estima é essencial para que todos possam ter uma vida mais feliz livre de complexos.**

**Imagine poder caber nas roupas que você sempre sonhou?**

**Não se preocupar com peso seria um alivio na sua vida!**

**Quão feliz você se sentiria ao encontrar aquele amigo(a) seu na rua por acaso e ouvir "Nossa, você emagreceu né? Tá bem, hein?"**

**É possível sim você emagrecer conquistar o corpo que sempre sonhou e viver muito saudável e feliz!**

**Existem muitos mitos com relação ao emagrecimento!**

**Alguns deles são:**

**É preciso se exercitar como um louco para emagrecer**

**Para emagrecer é preciso fazer dietas rigorosas,contar calorias e passar fome.**

**É difícil manter o peso perdido!**

**Para emagrecer é preciso abrir mão do que a pessoa gosta de comer**

## **Bomba**

**Um emagrecimento saudável depende do controle hormonal do seu corpo.**

**O segredo do emagrecimento definitivo do seu corpo está no controle adequado que você tem da sua taxa de insulina.**

**Isso não é nenhum bicho de sete cabeças!**

**Controlando o seu nível de insulina no corpo através de uma alimentação adequada conseguirá bons resultados.**

**Você vai se surpreender quando colocar isso em prática e ver os quilos de gordura irem embora a cada dia que passa.**

**Qualquer outra Dieta no mundo inteiro vai mandar você diminuir as calorias e deixar de comer alguns alimentos.**

**A Chave Mestra do Emagrecimento**

**Mais importante do que emagrecer é manter o novo peso**

**Muitas dietas permitem a perca de peso rápida e logo em seguida após o termino da dieta.**

Se você já fez reeducação alimentar e viveu o efeito sanfona, sabe do que estou falando, é muito rápido para aumentar a gordura novamente, **enquanto quem é muito magro demora muitos anos para engordar.**

**Durante toda a minha infância fui uma criança gordinha e não me sentindo mais satisfeita depois de adolescente comecei a procurar métodos de emagrecimento malucos que prejudicaram a minha saúde e me levaram a doenças modernas como anorexia e bulimia.**

**Depois de 7 anos de intenso sofrimento e debilitação por essas doenças.**

**Após tudo isso e não mais satisfeita com essa situação a ponto de explodir decide dar uma reviravolta por completo na minha vida.**

**Comecei um plano de exercícios intercalando corrida e musculação.**

**E a me alimentar corretamente,resultado perdi peso,gordura localizado e conquistei um corpo mais magro e definido.**

**Um programa que me auxiliou muito nessa caminhada funcionando muito bem para mim foi o** [**Emagrecer de vez**](http://bit.ly/1b0eC4j) **,seguindo as dicas e técnicas descritas nessa enciclopédia do peso eu enxuguei 20 quilos em um período de 6 meses sem deixar de comer o que eu gosto.**

**Se você também é uma pessoa que deseja mudar o seu estilo de vida e conseguir um corpo bem estruturado o Emagrecer de Vez poderá te ajudar nesse processo.**

**Comece já com o pé direito** [**Emagrecendo de Vez**](http://bit.ly/1b0eC4j)**!**

**Todas as dicas e informações completas você encontra no site -->>** [**http://bit.ly/1b0eC4j**](http://bit.ly/1b0eC4j)