

# göbek eritmek zor deđill

Gönderen : aLeSTa\_ - 05/06/2008 21:01

'Eyvah, göbeğim var bikini bile giyemiyorum' diyorsanız bu önerileri mutlaka uygulayın!

Deniz mevsimi açýlmadan...

Yaz geldi! Siz hâlâ göbeğinizi eritemediğinizi düpünüp, bikini giymeye cesaret edemiyorsunuz. Halbuki şimdi bağlayıp uygulayacak basit önerilerle, birkaç gün içinde sonuç vermeye bağlayacak ve tatil günlerinizde kendinize daha çok güven duyacaksınız.

Göbeđi eritmenin yollarý

" Yaz geldi! Siz hâlâ göbeđinizi eritemediđinizi düpünüp, bikini giymeye cesaret edemiyor musunuz?..

" Hemen uygulamaya bağlayacağınız basit önerilerle, birkaç gün içinde göbeğinizi kontrol altına alabilir ve tatil günlerinizde kendinize daha çok güven duyabilirsiniz.

Ýpe az yemekten bađlayın

" Akşam yemeklerini bol mineral alabileceđiniz sebze ađyrlýklý mönülerle oluđturun. Böylelikle vücudunuz depoladýđınız yağları bađlar.

" Sýk sýk küçük öđünler yiyin. Þekeri mümkün olduñunca kesin. Vücudunuzun þeker ihtiyacýný meyvelerle karþýlayın.

" Ancak meyveyi mutlaka bir proteinle birlikte alýn ki hemen kana karýþıp daha sonra da yağa çevrilmesin!

Egzersizleri ihmal etmeyin

" Egzersizlerinizi sabah kahvaltýsýndan önce yaparsanız gece boyu harcayamadýđınız enerji açýđýný kapatacak ve depoladýđınız eriteceksiniz.

" Akşam yemeği sonrası yapacağınız egzersiz ise bütün gün boyunca biriktirdiğiniz þekeri eritecek. Hatta uyuduğunuz sırada da vücuttaki yağ depolarýndan yakmaya bağlayacak.

Ýp atlayın

" Bacaklar, kasların en çok biriktiği yerdir. Onları güçlendirmek, kalorileri daha iyi yakabilmek ve metabolizmayı hızlandırmak anlamına gelecektir.

" Kalça kaslarınıza güçlendirecek egzersiz yapmak da yararınıza. Hiçbir þey yapamýyorsanız, günde en az 15 dakika ip atlayın. Böylelikle 100 kaloriden fazlasýný harcayacaksınız!

" Tüm bunları kendinizi sýkmadan yapýn. Unutmayın uzmanlar haftada bir kilo ve 6 haftada bir beden incelmenin ideal olduđunu söylüyor.

2. Kaba tuzla banyo

" Kaba tuz terletir ve vücuttaki fazla suyun vücut dýpýna atýlmasına, derinin metabolizmasının hızlanmasına yardımcı olur.

" Süpermarketten veya bakkaldan birkaç torba kaba tuz alýp, banyodan önce bir bardak kaba tuzu biraz sıcak suyla karýþtırarak banyonuzun üstüne sürün. 10 dakika ellerinizle masaj yapýn. Daha sonra sıcak suyla durulayıp banyonuzu yapýn.

1. Ev ipleri

" Yerleri temizlerken elektrikli süpürge yerine bez veya normal süpürgeyi tercih edin. Hava sıcaklıđının arttıđý öđle saatlerinde yıkamayý ve ütü yapýn.

" Acýktýđınızda, kendinize bir diet yemek hazýrlayın. "Aþçý" genellikle kendi piþirdiđi yemekleri yemeyi sevmez, böylece az yer ve yemeyi olacaksınız.

3. Masaj

" Masaj, karýn bölgesini eritmek için en çok kullanılan yöntemlerden biridir. Masaj kremiyle karýnınızı ovalayın. Bu uygulama, karýn bölgesindeki yağın giderilmesi için etkilidir.

" Masaj, derinin ısısýný yükselterek enerji tüketimini artırmanın yanı sıra bađýrsakların hareketlerini de hızlandırır. Kan dolaşımını artırır.

hızlandırılan masaj fazla suyun da vücuttan atılmasına yardımcı olur. Her gün bir masaj yapmayı ihmal etmeyin.

#### 4. Diyet

Normal öğünden önce biraz atıptırın. Bu uygulama iştahınızı kapatarak normal öğünde daha az yemek yemenizi sağlar. Ayrıca 20 mililitre sirke içerseniz, bir ay içinde sevindirici bir sonuç görebilirsiniz.

#### 5. Beyni çalıştırma

" Eski Sovyetler Birliği'nden bir fizyolog, beyin ne kadar çok çalışıyorsa, vücudun o kadar çok enerji tükettiğini öne sürdü.

" Bu teoriye dayanarak, beyin çalıştırma yoluyla zayıflama yöntemi ortaya çıktı. Bu yöntemde, bıkmış insanlara kitap okumak, yapmak, yazı yazmak, matematik soruları çözmek ve teknik beceri öğrenmek gibi çalışmalar öneriliyor.

Otomobil kullanırken de göbek eritebilirsiniz

" Herkes otururken, otomobil kullanırken karın kaslarını sıkı tutup bırakabilir... Sıkı tutmak, beklemek ve gevşemek önemli.

" Oturduğunuz yerden çapraz karın kaslarını çalıştırmak adına çapraz yönde sağ elinizi sol dizinizi geçecek yönde çevirerek ve aksi yönde tekrarlayarak kasları sıkı tutarak çalıştırabilirsiniz.

" Üst karın kaslarını otururken çalıştırmak zordur, otururken en fazla yapabileceğiniz boynunuzu iyice öne doğru eğip çenenizi yaslayıp bir miktar çalıştırmaktır. Karın kasları gerçekten çok önemlidir; insanın duruşunu, bel sağlığını ve bütün olarak da etkiler.

" O nedenle mutlaka gerekli özen gösterilmelidir. Oturduğunuz yerde bu egzersizleri yapmayı bir alışkanlık haline getirin. Böylece 'spora zamanım yok' diye bahaneniz de kalmaz.

Göbek eritmek için soya sütü

" Göbek bölgesindeki yağlardan kurtulmak isteyenlere müjde. Amerikalı bilim adamları her gün düzenli olarak soya sütü içeren kişilerle tüketmenin, göbek bölgesindeki yağlanmayı ortadan kaldırdığını ortaya çıkardılar.

" Alabama Üniversitesi tarafından yapılan araştırmaya göre, soya sütü fazla yağın yağda çözünmesini engelleyerek günlük olarak alındığında karın bölgesindeki yağların erimesini sağlıyor.

---

#### Cvp:göbek eritmek zor değil

Gönderen : PEHYDANBORAN - 16/07/2008 12:40

öle bir sorunum yok pükür çakı gibiyim :)

---

#### Cvp:göbek eritmek zor değil

Gönderen : doktor\_06\_19 - 18/07/2008 21:17

göbeksiz erkek balkonsuz eve benzermiş:)

---

#### Cvp:göbek eritmek zor değil

Gönderen : sudemm - 05/08/2008 16:19

ilk önce bi göbegimin olması lazım

ya nasıl kilo alınıyor bide onu yazsanız :woohoo:  
sölee 5 kilo kadar fazlada istemem :P:P:P

