

risbel

magazine

HOME NEWS EDITORIALES VIDEOS COVER STARS



¡FUERA KILOS! AÑO NUEVO, CUERPO NUEVO

REDACCIÓN × ENERO 2, 2017 × CUIDADOS MASCULINOS × NEWS

Perder peso, dejar de fumar o ir al gimnasio, son los tres clásicos que año nuevo tras año nuevo cristalizan en las listas de nuevos propósitos pero que pocas veces llegan a cumplirse.

Un estudio realizado por el psicólogo Richard Wiseman reveló que sólo el 12 por ciento de las personas consigue alcanzar lo que se propone una vez el calendario cambia de año. Y no conseguirlo tiene como raíz una cadena de equivocaciones. El primero de ellos implica no ser realista con la meta que se ha planteado o querer llegar a ella en un tiempo récord.

Y es que es en estas fechas cuando las consultas de los especialistas en nutrición y los gimnasios se ven abarrotados de clientes, con la esperanza de bajar los kilos que se llevan acumulando desde agosto.

Para cumplir con esos o con cualquier otro de nuestros propósitos, debemos mentalizarnos en ellos desde el momento en que nos los hemos planteado. Si uno de tus propósitos es bajar de peso, comer saludable o hacer ejercicio, tienes que iniciar con el proceso desde ahora.

Cuídate desde el primer momento que hayas decidido cambiar, no abuses de la flojera ni de la comida, puedes disfrutar de tu cena de fin de año, de convivencias con tus amigos, etc, pero siempre debes pensar en tu propósito. De esa forma podrás medirte en el consumo de alimentos. De nada vale hacer dietas si no cambias tu mente, la mejor dieta es la conciencia misma, el amor a tu cuerpo y el respeto a tu salud, no solo a tu presencia física. Y esa dieta mental se inicia en cualquier momento del año y permanece no solo por 365 si no por todos los días de tu vida. Ese sería el verdadero propósito que tendrías que hacerte: cambiar tu mentalidad para poder cumplir todos tus propósitos.

3 consejos para cumplir con tus propósitos de año nuevo:

1. Piensa en ellos no como una obligación a cumplir si no como en una elección que has hecho de manera voluntaria y por amor a tu cuerpo.
2. Tu y solo tu eres responsable de lo que haces con tu cuerpo, al realizar propósitos de año nuevo ya muestras interés en cambiar algo que no te gusta, sigue adelante, vas por buen camino.
3. Siéntete orgulloso de iniciar un cambio desde el interior, con eso todo va a cambiar. No solo ti cuerpo y tu salud, si no todo a tu alrededor.
4. Motívate con las ayudas que te proporcionan los tratamientos cosméticos.

Te recomendamos:

Las cremas de tratamiento corporal **MI REBOTICA** combinan las **fórmulas tradicionales de farmacia** con la mejor **tecnología e ingredientes naturales**. Son altamente efectivas a la vez que respetuosas con la piel gracias a su **elevada concentración de principios activos** y su cuidada formulación de tradición farmacéutica de rebotica.

El **quemagrasas efecto calor** con hiedra, fucus, guaraná, pomelo, cafeína y carnitina ha sido especialmente diseñado para producir un intenso efecto hiperémico y lipolítico. Gracias a su alta concentración de activos presenta una gran capacidad reductora, ayuda a la eliminación de las grasas, reduce la piel de naranja dejando la piel más lisa y firme.



El **quemagrasas efecto frío** con fucus, guaraná, ruscus, mentol, cafeína y carnitina ha sido especialmente diseñado para producir un intenso efecto tonificante, drenante y lipolítico, para una piel suave y tersa.

El **reductor abdominal** es una innovadora fórmula desarrollada para combatir la grasa localizada en cintura y abdomen. Con hiedra, regaliz, fucus y ginseng, cafeína y carnitina, reduce, depura y ayuda a tonificar la piel.

PVP 16,50€ cada una /200ml · 33€ cada una /500ml