

SCITEC NUTRITION® TÍZ ÉVE AZ ELSŐ HELYEN! '97-'07

A SCITEC NUTRITION® dominánsan az első számú márka hazánkban, amióta csak kapható. Természetesen mindig a termékek minősége és megbízhatósága az alap, de most összefoglaljuk, hogy a SCITEC-et miért értékelik úgy, mint egy márka, amelyik másként tekint a piacra, mint a többi cég. Mi a vásárlókért és a testépítésért vagyunk!

2007-re is
az
ÉV MÁRKÁJÁNAK
szavazva!

DOPPINGMENTES

Mi nem csapunk be, nem kényszerítünk arra, hogy rizikót vállalj az egészségeddel és a sportodban való megbukással valamiféle kétes előnyök érdekében. A legújabb termékeink is hivatalos bevizsgálási eredményekkel rendelkeznek arról, hogy nem tartalmaznak doppingszernek minősülő anyagot!



MAGAZINOK

Első Muscle Mag
1997 március

Első Muscle Sport
1998 május



Első FitMuscle
2003 január



INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!



Első Muscular
Development
2006 november



A SCITEC kezdettől fogva biztosította a sportrajongóknak a médiát a szó-rakoztatáshoz és informálódáshoz a sportról. Saját és amerikai licensz magazinok, magyar és nemzetközi anyagok, natúr és nem natúr megközelítés mind szerepel a palettán.

A Fit Muscle évek óta ingyenesen biztosít színvonalas olvasnivalót a magyar sportolóknak! Az általunk kiadott magazinok 2,720,000 példányban jelentek meg eddig összesen, amely több mint 10 kilométer magasra nyúlna egymásra helyezve.

SUPERBODY



Az első abszolút győztesek 1998-ban:
Mann Tamás és Gárgyán Rita

A SCITEC tizenegy éve rendez meg Magyarország legnagyobb és legnépszerűbb versenyét, a SUPERBODY-t, mellyel versenyzési, szereplési lehetőséget biztosítunk mindenkinek, és megteremtettük azt, hogy a résztvevők színvonalas módon viszlathassák magukat nyomtatott és mozgóképes formátumban. Mi értékeljük a sportba fektetett munkát! A számok magukért beszélnek: 11 év, 2 ezer versenyző, 20 ezer néző, 90 millió forint összdíjazás.

Kónya Lajos, Superbody 2004



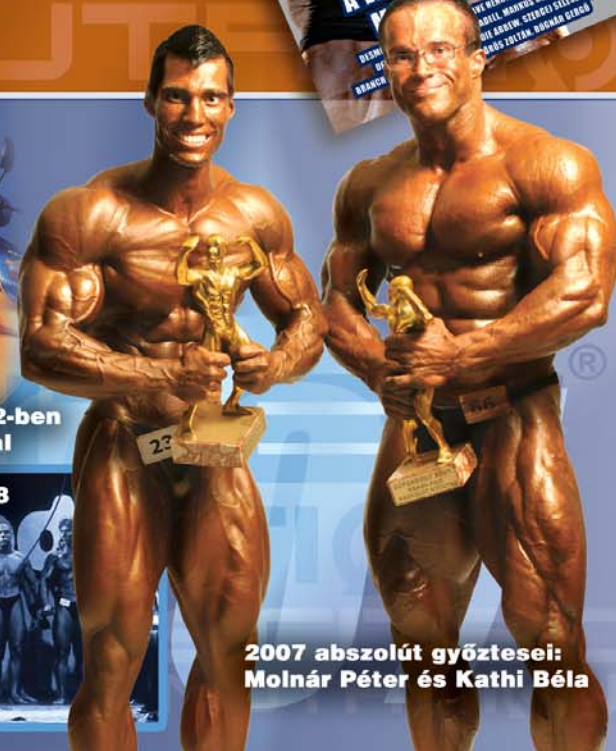
Bosnyák Roland 2002-ben
a nyeremény motorral



Hatvanan egy kategóriában a színpadon: Superbody '98



2007 abszolút győztesei:
Molnár Péter és Kathi Béla



INNOVÁCIÓ

FILMEK

A SCITEC-féle innováció teljesen működő új termékek piacra dobását jelenti, mint amit a pezsgő formulák (pl. PUMP kreatin) piacra bevezetésével valósítottunk meg. Másoknál az „innováció” sokszor csak papíron létezik, hogy új reklámértéket kreáljanak. A SCITEC-nél működő, bizonyított formulákkal, a gourmand ízek kavalkádjával, és a kiszerezések sokaságával szolgáljuk a vevőket.



INNOVÁCIÓ

Mint mondtuk, kezdettől fogva biztosítjuk a filmes szórakoztatást, valamint a megjelenési lehetőséget a magyar sportolóknak.

A '98-as Muscle World film egyedülálló újdonság volt itt-hon, amely alapjaiban változtatta meg a magyar testépítés világát és beindította a Superbody-val együtt a tömeges testépítő mozgalmat. Lásd viszont magadat a képernyőn, vagy pillants bele a magyar és külföldi sztárok életébe, edzésébe!



FILMEK

SCITEC® teszt

TESZTEK

A híres „SCITEC TESZTEK” segítségével egy olyan újabb bizonyítékot tettünk le a vásárlóink elé a termékeink hatékonyságáról és megbízhatóságáról, amelyet semelyik másik cég sem. Volt, hogy „kiveséztük” az alanyt a legkorszerűbb orvosi módszerekkel (pl. MRI), máskor a statisztikai számok erejét felhasználva több, mint száz emberrel értünk el remek eredményeket. És az alanyok nem megfoghatatlan versenyző sztárok, hanem a te edzőtársaid, kollégáid, szomszédod – olyan „átlagemberek”, mint te is. Természetesen az alanyok ingyenesen kapták az értékes termékcsomagokat, így egyfajta szponzorációs vonalnak is tekinthetők a SCITEC TESZTEK, amelyek során tömegek tettek szert sok kiló izomra és így nem véletlen, hogy a mai napig jönnek jelentkezések a tesztekre.



1997

INSPIRÁCIÓ



1997-2007
Illés Norbert a legelső Scitec átalakulási teszten már részt vett 1997-ben, majd tíz év kemény naturál edzés után 2007-ben Superbody Atletik bajnok lett.



A legmotiválóbb az, amikor nálunk rosszabb helyzetből induló, akár súlyos beteg, balesetet szenvedett embereket látunk felállni a padlóról, legyőzni az akadályait és nyerni! Az évek során számtalan olyan embert mutattunk be, akik a SCITEC és a SUPERBODY segítségével motiválták magukat a határaik legyőzésére. Örök életében naturál Superbody bajnok, tolókcсібól felálló sérült, Guinness-rekorder guggoló csak néhány példa erre.

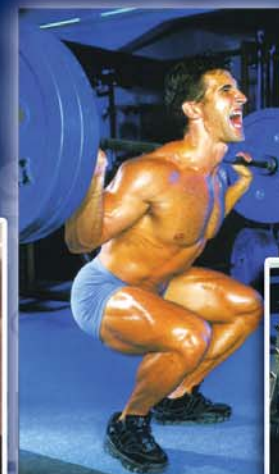
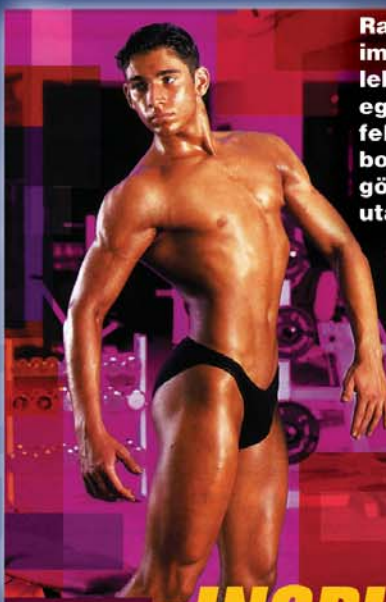
SCITEC A VILÁGBAN

Üres propaganda helyett a SCITEC a minőségben hisz és tisztességes üzleti magatartással folytatja tevékenységét, ennek ellenére gyakorlatilag a világ szinte minden pontján megvetette lábát. A SCITEC reklámok kapcsán a vásárlók nem csalódnak a termékekben, a hatás és az ízük mindenhol visszatérő vásárlókra találnak! Európában a SCITEC az első három hardcore táplálékkiegészítő márka egyike, de például Spanyolországban, Olaszországban és Franciaországban a piacvezető külföldi táplálékkiegészítő. Célunk Európa vezető márkájává válni, valamint meghódítani a dél-amerikai és távol-keleti piacokat is. Népszerűségünk és megbízhatóságunk alapja világméretű!

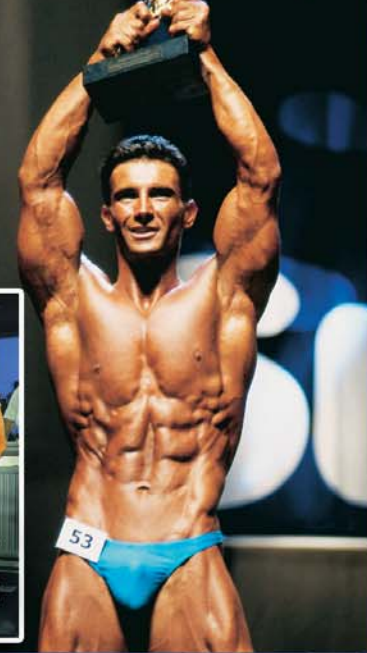


INSPIRÁCIÓ

Raj Krisztiánnak súlyos immunbetegségét leküzdve sikerült egy izmos testet felépítenie, és a Superbody csapattal a görögországi versenyre utaznia 1998-ban.



Molnár Zoltán 2000-ben 75 kilós testsúllyal 100 kilóval 170-szer guggolt (Guinness-rekord), majd megnyerte a Superbody-t.



TEAM SCITEC

A Mr. Olympián is szereplő komoly profik mellett a SCITEC kezdettől fogva támogatja a magyar, feltörekvő sportolókat is termékekkel, bemutatással, szakmai segítséggel. A versenyszervezéssel együtt ez számunkra része a természetes közegünk, a testépítő sport felfuttatásának. Több mint 150 magyar sportlót támogattunk ezidáig!



20 perc a teltségért és a tetszetős testért

Hogyan érezd magad teltnék evés során elhízás nélkül

Egyszer csak tele

Áthágtam a jó, izomépítő, has-kockásító étkezés egyik kardiális szabályát: túl sokáig voltam étkezés nélkül. Ahelyett, hogy a szokásos 5-6 kajálásom meglett volna, egyik nap csak reggeliztem és már kettő óra volt. Hoppá! Kopogó szemmel gyorsan leparkoltam egy kínai büfé előtt. Vannak szabályaim azért erre is: semmi panírozott, semmi kenyér, semmi desszert és így a csaló étkezést is azért némileg korábban lehet tartani. Megpakoltam a tányéromat és nekiláttam a „munkának”. Aztán megpakoltam a második tányért is. És végül még egyet.

Ekkor jött a tanulságos dolog: mielőtt fejest ugrottam volna az utolsó repetába, megcsörrent a mobilom és több percet a beszélgetéssel foglalkoztam csak. Mikor leraktam és ránéztem a tányéromra, rájöttem, hogy tele vagyok. De nem csak tele, hanem tömve! Nem

Írta: Chris Sugart

az éhséggel és teltséggel kapcsolatos információkat viszik a gyomor és az agy között. A probléma akkor van, ha olyan gyorsan tömöd magadba az ételt, hogy az agyad még nem volt képes „meghallani” a jeleket. Ezért van az is, hogy ha addig eszel folyamatosan, amíg észrevehetően tele vagy, akkor 20 perc múlva már rosszulétedet keltően degeszre tömve találsz magad. Tulajdonképpen az étkezés felénél már tele voltál, csak még nem tudtad!

Oké, szóval vannak a lassú test-jelek, amiket figyelembe kell vennünk, nem olyan nagy baj, igaz? De van itt még egy faktor: a mai ember alapvető élettana még az őseimével megegyező! Más szóval a testünk nem alkalmazkodott még a lassú evolúció során a mai világ (legtöbb helyen) bőséges tápanyag kínálatához, a kalória dús ételekhez... vagy kínai kifőzdékhez. A testünk és agyunk még mindig indákon ugrándozik és farkasfogú tigrisek előtt menekül. Otthon meg a hajánál húzza be az asszonyt a barlangba.

Mindez azt jelenti, hogy amikor bőséges étel kínálatot látunk, akkor az agyunk azt látja csak, hogy: „*Hohó, friss vadászat eredménye!*” és vele született vágy készíteti arra, hogy befalja az egészet, csakúgy mint a mezőgazdaság előtti, fagyasztó szekrényt nélkülözni kényszerülő őseink tették. Ők a vegetációt „legelték” le és kis étkezések voltak mindaddig, amíg el nem tudtak ejteni egy nagy állatot és akkor viszont faltak. A helyzet az, hogy a modern legelészés a csokit jelenti az automatából és a falás meg a drive-thru gyorséttermi kajákat. Ha összekombinálsz a modern embert, a lassú kémiai szignálokat a gyomor és az agy között, a barlanglakó őstönöket, mit kapsz? Ezt:

tudtam enni egy további morzsát sem! Ezzel szemben pár perccel korábban, a telefonhívás előtt még éhes voltam és minden szándékom az volt, hogy a harmadik adagot is befalom. Hogyan lettem hirtelen ennyire nem éhes?

A 20 perces hatás

A magyarázat komplex, de lehet egyszerűen is tálalni. Dr. Janet Polivy, pszichológia professzor a University of Toronto-nál elmagyarázza: „*Nincs a testünkben azonnali visszajelzésre képes mechanizmus, ami tudná a szervezetünkkel, hogy elég tápanyagot kapott. Körülbelül 20 perc kell ahhoz, hogy az étel annyira megemésztődjék, hogy elegendő glükóz a véráramba kerüljön és hogy az itt szerepet kapó hormonok mennyisége megváltozzon.*”

Ezek a hormonok – az inzulin, leptin, kortizol és ghrelin – kémiai hírnökök, amelyek

Ez a „tökéletes katasztrófa” zsírpacnikká változtathat minket és széttzilálja a diétázásra irányított erőfeszítéseinket. Most adok nektek néhány tippet, amelyek segítségével megnyerhetitek ezt a csatát!

1. tipp: Használd ki a 20 perces jelenséget

A tudatosság szinte bármilyen táplálkozási feladat megoldásának a kulcsa. A látható hasizmokért folytatott küzdelemben először is fel kell ismerni a 20 perces jelenséget. Nyilvánvalóan előbb kell abbahagynod az evést, mint hogy a teltséget megérezned, vagy minimum annak első jelekor. 20 perc múlva ténylegesen teltnék fogod érezni magad. Ez gyakorlást és fegyelmet igényel. Főleg a nagydarab férfi sportolóknak nehéz felállni a tányértől, ha van még betermelhető kaja és az illető nem érzi magát teletömve. Ahogy leírtam, ez gyakorlatilag az ösztöneinkkel ellentéte lépés. Amikor tehát diétázol és csökkentened kell a kalória bevitelt:

■ Vezess étkezési naplót. Ez egy „na ja!” kategóriába tartozó tipp, de mégis igen sok ember diétázik anélkül, hogy tisztában lennének a kalória és makronutriens (szénhidrát, protein, zsír) bevitelüknek. Sorry, de mondjuk pusztán az, hogy „alacsony zsírtartalmú” csomagolt kajákat veszel a hipermarketben, még nem jelenti azt, hogy sikerrel diétázol. Amennyire nyűgnek tűnik a napló vezetése, egyszer az életben meg kell tenned, hogy meglásd a lényegét. Mindannyian ismerhetünk olyan kondizó „veteránokat”, akik évekig fejlődés nélkül, vagy gyenge progresszió mellett edzettek. Általában, ha ők leírják, hogy mennyit esznek, akkor rádőbbenek, hogy a protein és kalória bevitelük egyszerűen nem támogatja a céljaikat és annyit esznek, mint egy anorexiás kislánya.

■ Tegyük fel, hogy a diétád 2000 kalóriát engedélyez egy nap. Elosztod ezt 5 étkezésre, ami 400 kcal alkalmanként. Te megteszed, amit meg kell: elolvasod az ételek tápanyag értékeit, megméri az adagokat és leírod a számokat. Szörnyű dolgok ezek, tudom, de most már van okod arra, hogy megállj az evéssel: elfogyasztottad a 400 kalóriádat. És fontos az is, hogy most már tudod 400 kalória miként nézhet ki. Állj fel! Nem biztos, hogy kielégültél, de 20 perc múlva már nem leszel éhes.

■ Egyél lassabban! Tedd le a villát a falatok között.

■ Használd kisebb, salátás villát a lapát helyett, amivel most eszel. Még jobb, ha kínai pálcikákkal eszel. A tányérjaid is legyenek kisebbek diéta alatt. Lényegében, ha valami a tányérodon van, akkor azt meg fogod enni, még akkor is, ha már tele vagy. A University of Illinois kutatói egy olyan leveses tálból etettek alanyokat, aminek az aljára szerelt szerkezet észrevétlenül feltöltögette az ételt. Ebből a „soha véget nem érő” ételből az alanyok 73%-al többet ettek, mint a kontroll csoportbeliek, de mégis azt jelezték, hogy a teltség érzetük semmivel sem nagyobb, mint a kevesebbet evőké. Hallhattad már a mondást: „*Csak a szemem kívánta!*” Bizony igaz!

■ Mindenképpen rendesen teríts meg és az asztalnál egyél. Semmi falatozás a konyhában dobozokból!

■ Ne egyél a TV előtt sem! A kutatások azt mutatják, hogy amikor a figyelmünk elterelődik, akkor többet eszünk.

■ Rágd meg rendesen azt az ételt az Isten szerelmére!

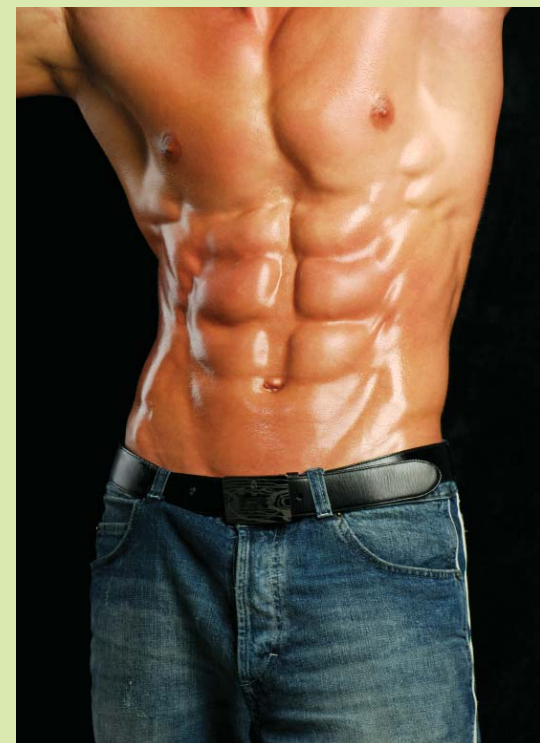
■ Még egy a „na ja!” aktákból: soha ne érd el azt, hogy farkas éhes legyél. A kb. 3 óránként való evés ezt biztosítani tudja. (Persze ez csak egy elfogadott nézet, van azért alternatíva is, pl.: LEANGAINS: egy átmeneti böjtölés protokoll – a szerk.) Menj túl sokáig kaja nélkül és sokkal gyorsabban fogod betermelni a következő étel adagot, áthágod a 20 perces szabályt, túl sokat fogsz enni, kövér leszel és soha nem lesz jó csaj barátnőd. Persze pozitív, hogy marha jó lehetsz a videójátékokban. Gratula, tigris!

2. tipp: Gondolkozz nagy volumenben, de kevés energiában

Az energia alatt persze a kalóriák számát értem. Egyes ételek kalória-sűrűek, másiak pedig nem. Az elképzelés itt az, hogy olyan alacsony sűrűségű ételeket fogyassz minden étkezés-sel, amelyek anélkül telítenek el, hogy egy tonnányi kalóriát biztosítanak.

Lényegében el kell foglalni a helyet a gyomorban, hogy ne egyél olyan sokat. Ezt a fajta evést Volumetrikus evésnek is hívják. Bár nem vagyok híve ennek az alacsony zsírbevitelű megközelítésnek, néhány dolgot azért tanulhatunk belőle:

■ Minden alkalommal egyél nem keményítőes zöldségeket. Az egészségügyi pozitív hatásokon túl a zöldségek felveszik a helyet a



gyomorban. Kezd az étkezést salátával, de figyelj az öntetre! Az étkezések köreteként elfogyasztott nagy adag zöldség valószínűleg csak 30-60 kalóriát ad az egyenlethez, de sok-sok helyet foglal és telít. Nézd ezt meg! 3/4 csésze fehér tészta=210 kalória, 41 g szénhidrát, 2 g rost. 3/4 csésze brokkoliban gazdag vegyes zöldség=30 kalória, 5 g szénhidrát, 2 g rost. Feleítsd el egy percre a

glikémiás indexet, a fitotápanyagokat és minden egyebet és csak fókuszálj a volumenre (térfogatra). 180 kalóriás különbség van a két ételforrás között, de a térfogatok ugyanakkora! Azt mondom, hogy soha ne egyél tésztát, csak brokkolit? Nem, de ahelyett, hogy két adag tésztát ennél, inkább



válassz egy adag teljes kiőrlésű tésztát egy adag brokkolival! Meglesz a tészta löketed, de csomó kalóriától és szénhidrát-tól megmenekülsz.

■ Egy újabb éhségcsillapító tipp: a protein (fehérje) jobban telít, mint a zsírok és a szénhidrátok. *(Ezért is kell leelőször a diétában a protein mennyiségét belőni, valamint egyes rendszerekben ezt kell elfogyasztani először az étke-*



zés során – a szerk.) A zsír az eltelítő hatást mérő index listán igen gyengén szerepel, a magas zsírtartalmú ételek azonnali vágyakozást keltenek további után. Ezzel szemben a proteinben és rostban gazdag ételek lelassítják az emésztést és elnyújtják a CCK (kolecisztokinin) hormon felszabadulását, ami közvetíti a „tele vagyok!” érzést. Ezért is hasznos egy finom protein turmixot eredményező étrendkiegészítő termék: könnyen garantálhatjuk az elégséges fehérje bevitelt az étvágycsökkentéshez (is).

■ És bár ellene vagyok a kenyér fogyasztásnak az idő 99%-ában, ne feledd, hogy a teljes kiőrlésű kenyerek 50%-kal jobban telítenek, mint a fehér kenyerek a Holt-féle eltelítő hatás index szerint. Érdekes módon, a banán kevésbé kielégítő, mint az alma és a narancs. És bár a lédús teljes gyümölcsök általában ajánlhatók, a gyümölcsleveket kerüld, mivel ezek egyáltalán nem telítő hatásúak! A bab és a lencse ezzel szemben olyan anti-nutrienseket tartalmaz, amelyek lassítják a felszívódást és ezáltal hosszabb teltséget okoznak.

Érzéklet-specifikus eltelítődés

Végül fel kell hívnom a figyelmet valamire, amit érzéklet-specifikus eltelítődésnek hívnak. Lényegében egyazon jellegű ételből eltelítheted magad, de ha egy másik fajta kerül eléd, akkor hirtelen késztetést érzel arra, hogy helyet csinálj annak is és megedd. Ezért lehetséges az, hogy a főételből kielégülésig eszel és mégis vágsz a desszertre. Ez persze túlevéshez vezet, hányingerhez, felfújódáshoz és ismét, krónikus barát nő hiányhoz.

Megjegyzem, ennek a jelenségnek is evolúciós alapja lehet. A nyelv mindig igényli az általa érzékelni képes eltérő jellegű ízeket: sósat, édeset, stb. Ezzel talán a testünk kény-

szerít minket arra, hogy változatos és kiegyensúlyozott tápanyag forrásokat fogyasszunk. Ennek hiányában őseink talán csak húst zabáltak volna egész nap és mondjuk soha nem gyűjtöttek volna gyümölcsöt (édes). Ez lehet, hogy a gyengülésünkhöz és kipusztulásunkhoz vezethetett volna mint faj. Emiatt lehetséges, hogy ez a fajta vágyakozás olyan erőteljes – csakúgy mint a szexuális inger, ez is a fajfenntartást viszi előre.

Én a következőt találtam hasznosnak az érzéklet-specifikus eltelítődéssel kapcsolatban. Amikor nagyon „tisztá” testépítő ételeket eszek, akkor hajlamos vagyok túlnenni. Például megeszem a csirkemellet és a párolt zöldségeket, tele is vagyok, de elkezdek szemezgetni a finom protein csoki szeletekkel a hűtő tetején. Tele vagyok, de kell a desszert. És mivel a fitness csokik jobbak, mint a hagyományosak, ezért könnyebben elcsábulok és ezzel túleszem magam az étkezés során. A megoldást számomra az aszalt szilva jelentette! Tényleg, nem viccelek! Amikor a desszert-vágy elkap, akkor bekapok egy-két szem aszalt szilvát. Ez kielégíti a nyelvem édes íz iránti vágyát, viszont csak 25 kalóriát adtam az étkezéshez a csoki 240 kalóriás bombájához képest. Próbáld ki!



3. tipp: Ismerd fel a közelségi problémát

Végül a sikeres diéta érdekében figyelembe kell vennünk a közelségi problémát, vagyis hogy milyen fizikai közelségben vannak az ételek hozzánk! Sokszor nem éhség miatt, hanem egyszerűen az ételek közelsége és láthatósága miatt eszünk. A legérdekesebb tanulmányban 40 titkárnő falatozási viselkedését figyelték. A közelséget úgy manipulálták, hogy közvetlenül az asztalukra, vagy 2 méterre helyeztek el csokikat. A láthatóságot úgy módosították, hogy a csokikák fedett edényekben voltak, némelyek átlátszóak, másiak nem. Az eredmények? Amire számítás: a titkárnők többet ettek, ha a közelben, illetve látható módon voltak a csokik környezetében. És persze a kis falánkok nem gondolták úgy, hogy a közeli ételből több kalóriát vittek be *(Szinte minden táplálkozási cikkünkben megemlíti, hogy a naplót nem vezető emberek elképesztő módon nem tudják megbecsülni a táp-*

anyag beviteli értékeiket. Szemre és érzésre csak igen esetleges módon lehet diétázni, hacsak nem vagy igen rutinos, aki természetesen mérőszalaggal és naplózással kezdte valamikor. – a szerk.) Ez elég elképesztő, nem? Ha egy ember karnyújtásnyira ételt lát, akkor is megeszi, ha nem éhes. Ha már meszebb és nem látható módon van elhelyezve az étel, akkor már „csillapodik” a helyzet. Meggondolandó a modern, átlátszó ajtajú hűtők értéke!

Én a következőképpen alkalmazom ezt az információt a való életben. Először is, nem tartok szemét kaját a házban. Ha megkívánok valami bűnösöt, akkor be kéne ülnöm az autóba és elmenni érte, ami miatt szinte biztos, hogy olyasmit eszek végül, ami a közelben van, ami ugye egészséges étel.

Másodszor, a lányom bár rendeztebb eszik, mint kortársai, de azért van neki némi édesség otthon.

Ezeket külön szekrényben tartjuk. Nem látom, nem kívánom! Ez jó trükk a kövér szobatársad szemét kajájával kapcsolatban is. A protein csokikat is elpakoltam a hűtő tetejéről nem látható helyre. Ha nem így tennék, akkor lehet, napi 4-5 is becsúszna Hakapeszi Makinak. Mint mondtam, ezek jobbak mint az édességek, de nagyon könnyű túlnenni őket. Emlékezz: lehet, hogy a kalória nem csak kalória, de a kalóriák száma igenis számít!

A közelségi probléma bizony az ételek elkészítésekor is jelentkezik a családi konyhában. Számtalan olyan háziasszonnyal dolgoztam, akiknek „nincs idejük enni”, de mégis elhízottak. Ilyenkor mélyen a szemükbe nézek és kedvesen kijelentem: „Valamit csak zabálsz!” Viccelek csak! De tény, hogy nagyon könnyű csipegetni ételkészítés közben. Bár ők soha nem ülnek le formálisan étkezni, „balesetből” csak megesznek több száz fölösleges kalóriát.

A közelség és láthatóság problémája a 20 perces hatás szabályába is belezavar, mert nem fogod abbahagyni az evést és megengedni a teltségérzést felbukkanni, ha nem távolodsz el az ételtől! A korai időkben, amikor szenvedtem



gyaltaknak az ellenkezőjét akard elérni, mondjuk neked éppen gondod van az elegendő kalóriák bevitelével – az ilyenek például ne várják meg, hogy beüssön a teltségérzés, hanem egyenek tempósabban; valamint mindig legyen közük kalória forrás). Nem éred el az optimális napi folyadék bevitelt? Többet fogsz inni, ha mondjuk egy nagy kannával ott van mindig a közeledben és a szemed előtt a víz.

Összegzés

Ha szenvedsz, hogy karcsú vagy szálkás legyél, vagy az maradj, ne feledd ezeket a szabályokat:

- 1) Legyél tudatában a 20 perces teltségérzet késésnek.
- 2) Tegyél minden étkezésedhez nagy térfogatú, de kalória szegény tápanyag forrásokat (zöldség).
- 3) A közelség és láthatóság erejét használd ki ilyen, vagy olyan módon.

Egyszerű tippek? Bizony! De abból ítélve, hogy milyen mértékben emelkedik az emberek testsúly mennyisége, még az edzettek is, ezek a szimpla lépések drámai hatással lehetnek a tested átalakítására terén. Tegyél valami kaját arrébb! **FM**