

## Come Dimagrire Molto Le Cosce

**LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:**



**Nome: Renate Age: 36**  
**Peso: 89-64 Persi: 25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

[→ Guarda di più ←](#)



### Come dimagrire le cosce? Consigli ed esercizi semplici ed efficaci

Vuoi snellire rapidamente cosce e gambe? Ecco i nostri consigli su come dimagrire le cosce e avere delle gambe toniche, con gli esercizi da fare a casa e la dieta ideale da seguire...

- Il **Cellu M6 Keymodule**. Si tratta di uno strumento che smuove la cellulite, facendoti perdere qualche centimetro. Riproduce la tecnica del **palp & roll** che consiste nell'afferrare la pelle staccandola dalla cellulite, che viene eliminata.



## Come snellire velocemente le cosce

Consigli su dieta ed esercizi per avere cosce toniche e magre in poco tempo

Gli esperti consigliano di provare anche **creme a base di caffeina o guaranà**, rinfrescanti o a effetto termico. Ovviamente la crema è molto più efficace, se viene associata a un massaggio linfodrenante, che riattiva la circolazione sanguigna.



## Come Dimagrire le Cosce

Come Dimagrire le Cosce. Vuoi avere cosce magre? Pensi che il tuo stile di vita abbia bisogno di qualche cambiamento e di nuova ispirazione? Le cosce magre non appaiono magicamente, ma con un po' lavoro, potrai averle anche tu. Dovrai...

Ci sono 8 riferimenti citati in questo articolo, che puoi trovare in fondo alla pagina.

## Come dimagrire le cosce in 10 giorni con alimentazione e allenamento

Come dimagrire le cosce in 10 giorni? È davvero possibile? Ecco come ottenere grandi risultati attraverso la giusta dieta e il movimento in poco tempo!

Come dimagrire – Gli esercizi e l'allenamento



## Come dimagrire cosce e gambe in poco tempo: dieta, esercizi e massaggi

Come dimagrire e snellire le cosce e gambe velocemente con la dieta giusta, esercizi come squat e affondi e massaggi contro cellulite e ritenzione idrica. Ci sono poi i fanghi da applicare da sole con il fai da te, oppure, da fare dall'estetista.



## Come far dimagrire velocemente gambe e cosce

Come dimagrire velocemente le gambe; tutti gli esercizi da fare per snellire le cosce. Ecco la dieta e gli alimenti da evitare se si vuole perdere peso.  
21 mag 2018 | di Valentina D'Amico



## Come dimagrisco le cosce? 5 trucchi per snellirle (e avere gambe da fenicottero)

Vuoi snellire le gambe? Ecco 5 trucchi per avere l'effetto dimagrante su una parte del corpo da allenare e amare.

1. Innanzitutto, **Regola l'alimentazione**, che influisce in modo significativo sulla comparsa della cellulite. Evita i fritti, gli insaccati, i cibi troppo salati e prediligi cereali integrali, carni bianche, pesce, frutta e verdura. Sostituisci il sale classico con quello a basso contenuto di sodio o quello integrale e limita i condimenti a pochi cucchiaini di olio di oliva.





## Come dimagrire in modo sano

Come dimagrire in modo sano e definitivo? Scopri come dimagrire gambe, cosce, braccia e viso in modo sano e naturale, i segreti per dimagrire al naturale. Troverai solo un buon consiglio nelle nostre pagine: **non dimagrire velocemente!** Tra i tanti suggerimenti che possiamo darti, il primo, quello fondamentale, è proprio questo. Le diete che ti assicurano di poter perdere 5, 8, 10 kg in fretta, in una settimana, in un mese o in pochissimo tempo, ti stanno mettendo sulla strada sbagliata. Certo, gli effetti immediati di uno shock al proprio corpo possono risultare in una perdita di peso immediata, ma che non dura.

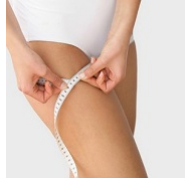


## Come dimagrire le gambe



Vi siete chieste come mai accumuliamo tanta cellulite sulle cosce? Esiste un modo per contrastare l'accumulo di grasso sulle gambe? Come dimagrire le gambe? **Tuttavia esiste un modo per contrastare l'accumulo di grasso sulle gambe.**

**Come dimagrire le gambe?**



**Perdere peso sulle cosce in una settimana, come dimagrire le gambe: ecco gli sport adatti**

In primis, per snellire le cosce, occorre tenere conto della propria struttura fisica, se in famiglia la mamma, la sorella o la nonna hanno tutte cosce abbastanza abbondanti e corte, è inutile sognare gambe lunghissime, affisolate e snelle. Snellire le gambe con la giusta alimentazione È fondamentale la giusta alimentazione:

Ma anche la cyclette e il tapis roulant per chi vuole svolgere l'attività a casa. La camminata a passo sostenuto: Contrai addominali e glutei e torna lentamente nella posizione di partenza.

## Tavola Per Perdere Peso



**Calcola Perdita  
Peso**

© *waist-loss.com*



**Come Perdere Peso Senza  
Attività Fisica**