

## **EQUIL**librio con **OS**sigeno

E' una tecnica di respirazione profonda diaframmatica in sospensione, combinata con semplici e facili esercizi isometrici e isotonici.

Con questa tecnica si può:

- tonificare i muscoli del corpo e del viso
- bruciare i grassi accumulati
- eliminare le tossine
- ridurre il peso e modellare il corpo
- recuperare energia
- recuperare l'elasticità del corpo
- migliorare l'umore
- aumentare la capacità di gestire lo stress
- migliorare gli inestetismi: cellulite; adiposità; ritenzione idrica; disidratazione e secchezza della pelle; rilassamento cutaneo; impurità della pelle rughe del viso.

Quando la tecnica è correttamente e regolarmente praticata, i risultati sono reali e visibili già ne primissimi giorni.

Questa tecnica è particolarmente adatta alle esigenze del mondo occidentale perché è dinamica, veloce. Garantisce risultati certi. E' adatta a tutti e per le tutte le età.

L'ossigeno contenuto nell'aria e davvero importante: permette sia di immagazzinare ciò che mangiamo sia di "bruciarlo" per ottenere energia.

Con la normale respirazione ossigeniamo il corpo solo per il 10% delle sue possibilità . Con Equilos lo ossigeniamo al 100% delle sue possibilità.

**BASTANO 15 MINIUTI DI EQUILOS AL GIORNO PER BRUCIARE 900 CALORIE !**

**UN ORA DI ESERCIZI FISICI = 15 MINUTI DI EQUILOS**

***EQUILOS E' DIMAGIRE RESPIRANDO. E' DIMAGRIRE CON GIOIA, SENZA DIETE, SENZA STRESS***

***WWW.DIMAGRIRERESPIRANDO.NET***