

Nám se ZHUBNOUT POVEDLO!

Naše tři čtenářky jsou důkazem, že shodit kila může každá. KDYŽ VÍ, JAK NA TO...



KOUČKA HODNOTÍ

„Bohunka byla v hubnutí neskutečně svědomitá, nakázala jsem jí 7000–8000 kroků za den, tak neřešila a chodila. Brala to vážně, vařila si podle doporučení, oživila jídelníček o spoustu nových potravin a nikdy neměla žádné výmluvy, že to nebo ono nejí...“
říká Lada Nosková.

Po padesátce Bohunce prý nenápadně přibývalo jedno kilo za druhým. „Bralo mi to sebevědomí a vůbec se mi to nelíbilo. Proto jsem si našla poradkyni Ladu Noskovou z Diet Plan a pustily jsme se do boje proti kilům navíc,“ říká s úsměvem Bohunka. Dozvěděla se, že je třeba konzumovat menší porce šestkrát denně, mít pod kontrolou pití vody a pravidelně tělu dopřát fyzickou zátěž. Začala chodit pěšky.

Bohunčin hubnoucí jídelníček na jeden den

SNÍDANĚ:

celozrnný toustový chléb s lososovým krémem 1200 kJ (2 plátky toustového chleba, netučný tvaroh 60g, Lučina Linie 30g, marinovaný losos 40g, plátek citronu, bílá ředkev 100g).

SVAČINA:

ovocný salát se sýrem a slunečnicovým semínkem 800 kJ (kiwi 40g, mandarinky 50g, banán 50g, hroznové víno 30g, 30% eidam 30g, 1 polévková lžice slunečnicových semínek).

OBĚD:

králičí guláš se zeleninou a rýží 1800 kJ (vykostěné králičí maso 120g, cibule 20g, mrkev 40g, petržel 40g, celer 40g, 1 polévková lžice olivového oleje, rýže zasucha 30g, bobkový list, sůl, pepř).

SVAČINA:

knäckebrot, mrkev, zeleninová svačinka 1000 kJ (2 knäckebrot, mrkev 100g, zeleninový tvaroh Milka).

VEČĚRE:

polévka z červené čočky s křupavým zázvozem 1200 kJ (červená čočka 50g, 1 lžice olivového oleje, kuřecí vývar 250 ml, rajčatový protlak 80g, 1/4 cibule, čerstvý zázvor, stroužek česneku, 1/2 lžičky kari koření, 1/4 lžičky mletého kmínu, bobkový list, sůl, pepř).

**BOHUNKA
MINÁROVÁ, 66 LET**

VÝŠKA: 156 CM
PŮVODNÍ VÁHA: 77 KG
NYNÍ: 62 KG
ZHUBLA 15 KILO



Nic neřešila

Bohunčino rozhodnutí zhubnout bylo silné. Hned jak dostala jídelníček a plán, držela se ho stůj co stůj. „Byla jsem klasická podnikatelka, která během dne nestihá jíst, hodně jezdí autem, neustále je ve stresu. Jenže to všechno se podepsalo na mém zevnějšku – uvědomila jsem si to až v momentě, kdy jsem to změnila.“ Příprava jídla v krabičkách

do práce den předem vypadala zpočátku jako nepřekonatelná překážka. Ale i to si prý nakonec sedlo... Za tři čtvrtě roku shodila 15 kilo.



Předtím