

*Domů jsem si
pořádila rotoped
s kolnými řidítky,
což je dobré na mé
srdce, kyčel i krční
páteř. Po
letních aktivitách
venku se k němu
zase ráda vrátím...*

Dokázala jsem to! I v mém věku se dá hubnout

Eva Císařová (67), v důchodu, žije v Pardubicích

Mám teď na sobě kalhoty o dvě čísla menší,“ říká spokojeně paní Eva, která od začátku projektu zhubla 6 kilo. Ale bez jejího elánu a nadšení by se to neobešlo. V létě vyrazila s manželem do lázní, kde dvakrát týdně chodila cvičit jógu, tančit, jezdila na výlety a každé ráno se před procedurami dlouze procházela po Františkových Lázních. „Byl to úžasný relax, při kterém jsem shodila ještě



kilo,“ říká Eva, která díky našemu projektu objevila další aktivitu – zamilovala se do hublek na nordic walking. Čiperná dáma si vzala k srdci i rady výživové poradkyně Lady Noskové: „Naučila jsem se v kabelce nosit müsli tyčinku i malou lahev s pitím. Díky tomu u mě nemá vlčí hlad šanci.“ Paní Eva je plná energie. Se svou současnou váhou i mírami je spokojená. A nejen to: „Laboratorní výsledky mám vynikající. Takové jsem neměla už léta. Z toho mám největší radost. Jsem šťastná, že to funguje,“ pochvaluje si Eva.

● **NÁZOR ODBORNICE – LADA NOSKOVÁ** (www.tvarovanipostavy.cz): Eva se naučila vyrovnat příjem i výdej energie. Dobře jí i přiměřeně cvičí. Gratuluju!

● **HODNOCENÍ PO PŮL ROCE:** Jsem ráda, že jsem se do projektu přihlásila a poznala, co musím k dosažení a udržení váhy dělat. Je vidět, že to jde i v tomto věku, cítím, jak jsem omládlá.

