

Dokázaly jsme to!

**ZA TŘI MĚSÍCE
JSME ZHUBLY
O 20 KG!**

Alena se pustila do hubnutí proto, aby už nemusela užívat léky. Jana chtěla zase ukázat svému příteli, že to dokáže! Zhubnout se nakonec podařilo oběma. POMOHLA JIM NUTRIČNÍ TERAPEUTKA ZUZANA I JEJICH PEVNÁ VŮLE...

vůbec nemusím jíst fazole a čočku. Po deseti dnech mi jako zázrakem zmizel tuk z boků, což byla další motivace. Začala jsem cvičit, i když mě to moc nebavilo, ale věděla jsem, že jinak to nejde. Teď jsem na konci svého dietního plánu. Zeštíhlela jsem v pase a bocích, mám víc energie a jsem méně unavená. Přítel je ze mě nadšený! Celou dobu mě podporoval, a dokonce byl u toho, když jsme se v ateliéru fotili. A co mi udělalo největší radost? To, že se vejdu do oblečení velikosti 38.

**Jana, 38 let
za 3 MĚSÍCE
-6 KG**



„**M**ěla jsem ráda sladkosti a často jsem nedokázala odolat pokušení. Celé balení čokoládových sušenek nebo slaných brambůrek u televize? To pro mě nebyl žádný problém! Není divu, že mě kvůli tomu občas přítel popichoval. A tak jsem si řekla, že mu

Přítel mě nutil, abych zhubla!

ukážu (ale hlavně sama sobě), že mám pevnou vůli. Druhým důvodem byla moje kamarádka, která mi doslova hubla před očima. Nutriční terapeutka Zuzana mi upravila jídelníček, začala jsem víc pít a ubrala sacharidy. Musela jsem zapomenout na těstoviny, pizzy, rizota, což pro mě nebylo zpočátku snadné. Z jídel, která mi terapeutka doporučila, mi nejvíc chutná kuřecí maso s pomerančí, ale



Lada Nosková,
DietPlan.cz

JAK SE HUBNE VE VYŠŠÍM VĚKU?

Obecně se vzrůstajícím věkem klesá rychlost metabolismu. Jednodušeji se nám přibírá na váze a už hůř hubne. Navíc se dá přepokládat, že ženy ve vyšším věku už mají za sebou spoustu diet, kterými si metabolismus ještě zpomalily. Ale nic není ztraceno. Přidání pohybu, například rychlejší chůze, pomůže metabolismus zrychlit a znova se dostat do kondice. Se správně nastaveným jídelníčkem pak půjde hubnutí jako po másle

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V HUBNUTÍ

- ❖ Nereálné cíle - každá nemůže vážit 60 kg!
- ❖ Málo tekutin - špatný pitný režim z hlediska kvality (sladké, kofein)
- ❖ Nepravidelné jíte (s převahou jídla večer)!
- ❖ Necvičíte, nebo cvičíte moc málo, a málo jíte.
- ❖ Hubnutí podle kamarádky, ne podle doporučení odborníka.

