

MUSÍTE CHTÍT!

Prvním impulzem k tomu, abych začala hubnout, bylo moje zdraví – bývala jsem hodně unavená, bolela mě záda i hlava. Jako malá jsem hodně sportovala, proto jsem problém s nadváhou neměla. Jenže potom jsem sport úplně vypustila a jídlu jsem nevěnovala pozornost. Stalo se to, co se stalo – ztratila jsem naprosto kontrolu nad svou váhou. Často jsem četla různé články, jak jiné ženy dokázaly zhubnout, tak jsem si řekla, že to zkusím taky, že nemám co ztratit. S jídelníčkem bych si sama neporadila, a protože ve většině článků, které jsem četla, figurovalo jméno Lady Noskové, rozhodla jsem se pro DietPlan. První schůzka s Ladou mě utvrdila v tom, že musím vše změnit od základů, ale hlavně mě neuvěřitelně motivovalo její přesvědčení, že to dokážu. Způsob hubnutí mi velmi vyhovoval. Jsem perfekcionista, takže když se pro něco rozhodnu, jdu do toho s plným nasazením a výsledek musí být dokonalý. Proto jsem přistoupila i ke změně životního stylu. Je to jen o tom, co vy samy chcete dokázat a co jste ochotné pro to udělat. Měla jsem nejen perfektní podporu týmu DietPlanu, na který jsem se mohla kdykoliv obrátit, ale i celé mé rodiny. Změnilo se u mě naprosto



bych, že bylo něco nejtěžší, bylo to jiné. Už po 14 dnech jsem věděla, že jsem se rozhodla správně. S hubnutím jsem začala v červnu 2011 a vážila jsem tehdy 88,5 kg. Mým snem bylo dosáhnout 65 kg. Přesně po devíti měsících ukazuje ručička váhy neuvěřitelných 62 kg. Nejenže jsem zhubla 26,5 kg, ale dokonce jsem překonala

JEDINĚ ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU VEDE KE ŠTÍHLOSTI.

všechno. Jíst pravidelně 5x denně, hodně pít neslazené vody, úplně vynechat uzeniny, tučná jídla a koláčky... Důležitou součástí byl také pravidelný pohyb, proto jsem začala 3x týdně cvičit. Neřekla

svůj cíl. Vždycky říkám, že jsem žádnou dietu vlastně nedržela a nedržím, prostě jsem „jen“ změnila životní styl. Pokračuji v pravidelném jídlu a cvičení a konečně se zase cítím skvěle a sebevědomě.

Nastavte si cíl!

- Nedržte krátkodobé diety, ale snažte se přeorientovat na dlouhodobé změny životního stylu.
- Poslouchejte svoje tělo a signály, které vám sděluje.
- Naučte se vybírat zdravé jídlo a snažte se pochopit, co je to zdravý a vyvážený jídelníček.
- Nikam nespěchejte a buďte trpěliví, radujte se i z malých úspěchů.
- Buďte připravení i na občasné nezdary – i ty jsou součástí hubnutí.
- Kromě změny jídelníčku je nutné začít i cvičit, jediné tak bude hubnutí účinné a trvalé.



26,5 KILO

Markéta LENHARDOVÁ

VÁŽILA: 88,5 kg.

SOUČASNÁ VÁHA: 62 kg

DOBA HUBNUTÍ: 9 měsíců