

Zhubněte CHYTŘE!

Diet existuje bezpočet, ovšem těch, které fungují, je jen zlomek. Martina, Markéta a Jiřina se rozhodly shazovat kila pomocí osobního dietního plánu. A povedlo se!

TEXT: IVANA AŠENBRENEROVÁ

Největší chybou každého, kdo se snaží zhubnout, je, že chce zhubnout co nejrychleji. Hubnout se musí chytře a pomalu. Jednou z možností je řídit se dietním plánem. Tři ženy, Markéta, Martina a Jiřina oslovily centrum DietPlan a její ředitelku Ladu Noskovou, aby jim pomohla. V čem je jejich „dietní studio“ výjimečné? „Naše klienty nenecháváme hladovět a recepty jim připravíme na míru. Klademe důraz i na fyzickou kondici a psychiku, zohledňujeme chuťové preference. Klademe důraz také na edukaci klienta a a připravujeme ho na životní změnu.“



SPORT MI POMOHL

Poslední 4 roky jsem průběžně přibírala a nevěnovala jsem tomu moc pozornost. Rozhodla jsem se, že to musím řešit. Jenže najednou to nešlo tak snadno jako dřív. Myslela jsem, že když omezím jídlo, váha automaticky půjde dolů. Po půl roce snažení váha neklesla ani o gram. Po prvotních nezdarech jsem se rozhodla vyhledat odborníky. A tak jsem zavolala do centra DietPlan. Paní Nosková prošla

můj jídelníček a vysvětlila mi, kde je chybuji. Následně jsem dostala jídelníček a začala se učit, jak se správně stravovat. Postupně jsem se učila vše o stravování, pohybu a úspěšně jsem hubla. Byla jsem silně motivovaná, takže mi nevadilo skoro nic. Komplikací byl pro mě fakt, že jsem byla nucená připravovat si jídlo sama doma každý večer na druhý den do práce. Začala jsem také pravidelně sportovat. Hubnout jsem začala v září 2011 a své současné váhy jsem dosáhla v únoru 2012. Naučila jsem se vnímat, jak moje tělo reaguje a čím nakopnu metabolismus. I nadále hodlám v hubnutí pokračovat.

11 KILO

Martina PAVLÍČKOVÁ
VÁŽILA: 70 kg.
SOUČASNÁ VÁHA: 57, 5 kg
DOBA HUBNUTÍ: 6 měsíců

