

-24,5kg!
SPOLU

BÁJEČNÉ chudnutie...

... PO 1. MESIACI

Tak, a už máme za sebou prvý mesiac zhadzovania kíľ. Aký bol?



LENKA (41)
colná deklarantka

Štartovacia hmotnosť: 80,4 kg
Súčasná váha: 75 kg
Výška: 160 cm
Štartovacie BMI: 31,4
Aktuálne BMI: 29,4
Výsledok vstupného vyšetrenia: obezita 1. stupňa

Mladá mamička si nové stravovanie nevie vynachváliť. „Najlepšie na tejto diéte je, že všetko je už nachystané. Stačí to len zaliať a hotovo. Keďže mám bábätko, je to veľmi praktické. Horšie bolo, že nedávno sa začali hody, ale zvládla som to. Zachránil ma karfiol. Vždy keď ma chytí hlad, dám si ho aj nastudeno ako zákusok. Jedlo mi chutí, takže sa to dá. Najlepšie sú cestoviny so štyrmi druhmi syra a palacinky s javorovým sirupom. A zdá sa, že moja pevná vôľa má aj prvé výsledky. Aj okolie si všimlo, že som v páse a bokoch viditeľne chudšia.“

Karfiol mi nahrádza zákusok.

SIMONA (31)
na materskej dovolenke



U Simonky došlo k úbytku **5,4 kilogramu**. V páse stratila pekných **9cm**. Celkovo sa zbavila **7kg** tuku. Čo znamená, že sa posunula z obezity 1. stupňa do pásma nadváhy. A pomer pásu a bokov klesol na **1,05!**

Štartovacia hmotnosť: 80,9 kg
Súčasná váha: 75,7 kg
Výška: 170 cm
Štartovacie BMI: 28
Aktuálne BMI: 26,3
Výsledok vstupného vyšetrenia: nadváha

Pri smažení hryčkáam kaleráb.

Aj Lenka potrebovala zopár dní, kým sa zžila s novým jedálnym lístkom. „Prvý mesiac bol trochu náročný. Nové chute, jedlo, menšie porcie, ale asi najťažšie bolo nepodľahnúť lákadlám. Keď som si konečne zvykla, nastal čas hodov (smiech). Deti tam však chcú ísť, a tak sa tomu nevyhneme. Doma mi, našťastie, pomáha babička. Aby som sa netrápila, kým dietujem, deťom teraz varí a dochucuje jedlá ona. A ak predsa len občas smažím pre rodinu rezne, hryčkáam pri tom surový kaleráb...“

Lenka zhodila **5,2kg**. V páse je štíhlejšia o **12cm**, jej BMI kleslo z **28,1** na **26,3**, vďaka čomu je už takmer v norme. Celkovo sa zbavila **4,6kg** tuku a **0,5kg** tekutín. Množstvo viscerálneho tuku kleslo o **úžasných 26,8 cm²!**



MARTINA (45)
učiteľka

Štartovacia hmotnosť: 101,5 kg
Súčasná váha: 93,9 kg
Výška: 167 cm
Štartovacie BMI: 36,4
Aktuálne BMI: 33,6
Výsledok vstupného vyšetrenia: obezita 2. stupňa

Martinka schudla **7,6kg**. V páse sa zbavila **10** a cez boky **5cm!** Z obezity **2. stupňa** prešla do **1. stupňa**.

Odmienila som sa lístkami na Boborovského - Kostelného.

Jej BMI kleslo z **36,4** na **33,6** a celkovo stratila **4,8kg** tuku. Najviac nás však potešila

znižením množstva vnútrobrušného tuku. Pôvodne ho mala **247,6 cm²** dnes už len **228,4 cm²!**

EVA (30)
administratívna pracovníčka

Štartovacia hmotnosť: 109,5 kg
Súčasná váha: 103,2 kg
Výška: 168 cm
Štartovacie BMI: 38,8
Aktuálne BMI: 36,7
Výsledok vstupného vyšetrenia: obezita 2. stupňa



Čokoládový kokteil mám najradšej.

Prvý týždeň bol pre Evku trochu ťažší. „Asi po šiestich dňoch som si na nový systém zvykla a teraz je to už úplne super. Najmä špagety a čokoládový kokteil, tie mám najradšej. A ak ma chytí hlad, dosycujem sa povolenou zeleninou. Mamička mi robí dusený špenát s cesnakom, karfiol... Od nej mi to chutí oveľa viac. Posledné jedlo sa snažím zjesť najneskôr o piatej, a ak sa mi neskôr ešte niečo zažiada, dám si len surový kaleráb. Všetci si ma už preň doberajú, nosia mi ho namiesto čokolády. Som rada, že váha sa hýbe smerom nadol. Jarmokom sa však radšej vyhybam.“

Schudla **6,3kg**, z toho **4,2kg** tuku. V páse je štíhlejšia o **6cm** a cez boky o **8cm**. Jej BMI kleslo z **38,9** na **36,7**, viscerálneho tuku má menej o **15,6 cm²**. Množstvo zadržanej vody sa znížilo o **1,7kg**.



NA CHUDNUTIE
dohliadajú
nutričné
poradkyne

Lucie VYSKOČILOVÁ
a Réka PÁLINKÁSOVÁ

NutriFood
eat healthy, live healthy

Na základe vstupného vyšetrenia a celkového zdravotného stavu pred mesiacom súťažiacim odporučili redukčný program NutriFood, ktorý sa skladá z nutrične vyvážených a plnohodnotných potravín, z dvojmesačného pravidelného neinvazívneho ošetrovania problematických partií, takzvaných kavitácií, a zo špeciálnych anticelulitídových zábalov. Došlo k celkovému zlepšeniu zloženia jednotlivých segmentov tela, redukcii podkožného aj vnútorného tuku. Naopak, objem svalov vzrástol. Vďaka tomu ženám menej puchnú končatiny, prestala ich bolieť hlava, majú viac energie, lepšiu kondičku a zlepšila sa im aj imunita.

ČO JE NUTRIFOOD?

Spoločnosť NUTRIFOOD® vytvorila vo svojej sieti centier ucelený poradenský systém vhodný na úpravu telesnej hmotnosti pomocou bielkovinových ketogénnych diét VLCD (veľmi nízko kalorických) a LCD (nizkokalorických) špeciálnych výživových programov. NutriFood menu tvoria koktaily, kaše, tyčinky, drinky, fit pasty, polievky a hlavné jedlá...



VIAC INFORMÁCIÍ

z priebehu chudnutia nájdete na

WWW.BAJECNECHUDNUTIE.SK