

SPOLU -41,3kg!

Lenka, Evka, Martinka a Simonka to dokázali! Za dva mesiace chudnutia s Báječnou Ženou a so spoločnosťou NUTRIFOOD sa dokopy zbavili 41,3 kg. Dievčatá, gratulujeme!

Simona
8,4kg

Cítim
SA LEPSIE

Mne na tejto diéte najviac vyhovovalo to, že mi ušetrila čas. Každá mama, ktorá má doma malé dieťa, ma pochopí. Najmä teraz, keď malému idú zúbky a celé noci nespíme. Napriek tomu sa mi zdá, že som vďaka diéte menej unavená a stíham viac vecí naraz. Aj keď je pravda, že boli aj ťažšie obdobia. Občas som mala chuť na všeličo, ale povedala som si, že keď už som sa na to dala, teraz to nevzdám. Vydržala som a som na seba hrdá. Myslím, že to stálo za to!

PO

Diéta mi
šetrila čas

PRE

SIMONA (31)

NA MATERSKEJ DOVOLENKE
 ŠTARTOVACIA HMOTNOSŤ: 80,4KG
 AKTUÁLNA HMOTNOSŤ: 72KG
 VÝŠKA: 160CM
 ŠTARTOVACIE BMI: 31,4
 AKTUÁLNE BMI: 28,1

Simonka sa z obezity 1. stupňa presunula pod hranicu nadváhy. Množstvo viscerálneho tuku kleslo z pôvodných 222,9 cm² na 169,1 cm². Nad pásom schudla 7 cm, v páse 9 cm, cez boky 8 cm a cez stehná takisto 8 cm.

PRE

Eva
-10kg

Cítim
SA SKVELO

Tieto dva mesiace úplne zmenili môj spôsob myslenia. Viac sa starám o seba, začala som športovať. Plávam, s kamarátkou chodím do fitka, behám, posilňujem... Do telefónu som si nainštalovala aplikáciu, kde si zadávam nielen jedlo, ale aj vodu, kávu, čaj... Jednoducho všetko, čo dám do seba. Presne viem, koľko kalórií som prijala, koľko potrebujem spáliť. A kilá idú dole.

Viscerálny, čiže vnútrobrušný tuk klesol z pôvodných 238,7 cm² na 199,8 cm². Čo sa centimetrov týka, Eva za 2 mesiace schudla nad pásom 5 cm, v páse 11 cm, cez boky 9 cm a cez stehná 8 cm.

EVA (30)

ADMINISTRATÍVNA PRACOVNIČKA
 ŠTARTOVACIA HMOTNOSŤ: 109,5 KG
 AKTUÁLNA HMOTNOSŤ: 99,8 KG
 VÝŠKA: 168 CM
 ŠTARTOVACIE BMI: 38,8
 AKTUÁLNE BMI: 35,3

Martina
-13kg

PRE

Martinka sa z obezity 2. stupňa dostala až na hranicu nadváhy. To je úžasné! Zníženie indexu BMI pre ňu predstavuje najmä zníženie rizika zdravotných komplikácií.

Je úžasné počúvať obdivné komplimenty.

PO

MARTINA (45)

UČITELKA
 ŠTARTOVACIA HMOTNOSŤ: 101,5KG
 AKTUÁLNA HMOTNOSŤ: 88,5KG
 VÝŠKA: 167 CM
 ŠTARTOVACIE BMI: 36,4
 AKTUÁLNE BMI: 31,7

Pokožka sa
KRÁSNE VYČISTILA

Tolko, koľko sa mi podarilo schudnúť za tieto dva mesiace, som vôbec nečakala. Je to skvelé! A je úžasné počúvať obdivné komplimenty od kolegyň, rodiny a spolužiakov... Teraz pravidelne jem, pravidelne pijem, keď idem večerať, tak si k tomu sadnem, neponáhľam sa, neveším medzitým bielizeň, neukladám riad do umývačky. Naučilo ma to spomaliť, preto som sa na klinike dohodla a pokračujem.

LENKA (41)

COLNÁ DEKLARANTKA
 ŠTARTOVACIA HMOTNOSŤ: 80,9KG
 AKTUÁLNA HMOTNOSŤ: 71KG
 VÝŠKA: 170CM
 ŠTARTOVACIE BMI: 28
 AKTUÁLNE BMI: 24,5

Konečne si
môžem obliecť
čokoľvek.

PRE

Veľmi dobré je, že Lenke sa odvodnil organizmus a množstvo viscerálneho tuku kleslo z pôvodných 146,2 cm² na 97,8 cm².

Už sa
NEZADÝCHAVAM

Diéta splnila všetko, čo som od nej očakávala. Fyzicky aj psychicky sa teraz cítim výborne. Konečne mi je úplne jedno, čo si oblečiem, už si nepripadáam ako veľká bublina. Aj keď je pravda, že som sľúbila dcére, že hneď po skončení ideme spolu na pizzu :) Ale potom sa opäť vrátim k zdravým jedlám, páči sa mi to. V minulosti som mala problémy s chrbticou a opuchali mi nohy. Musím zaklopať, odkedy sa takto stravujem, tak ani raz. Predtým som bola stále zadychčaná a teraz vybehnem poschodia, ako keby som mala tridsať!" (Smiech.)

PO

Lenka
-9,9kg