

Problémy zajedali

Naše čitateľky **Martina Konfederáková (38)** a **Anna Krupská (56)** vyhrali chudnutie so Šarmom a s NutriFood.



Krajšia na dcérinej svadbe

Zmena stravy je základ všetkého a tá od NutriFood je nutrične vyvážená.

Naša čitateľka Anna Krupská z Čeloviec kedysi svoju hmotnosť neriešila. Pred otehotnením vážila päťdesiatdva kilogramov a jej metabolizmus bol ukážkový. Všetko však zmenilo prvé a druhé tehotenstvo, keď sa na ňu začalo lepíť každé jedno deko. „Pribrala som tridsať kilogramov a ako relatívne staršia mamička som svoj výzor neriešila. Doma som bola sedem rokov a nemala som motiváciu niečo so sebou robiť,“ porozprávala nám svoj príbeh pani Anna.

Ako na hojdačke

Úplný zlom v jej hmotnosti nastal vtedy, keď jej náhle ochorela mama, s ktorou mala veľmi blízky vzťah. Musela vyhľadať odbornú pomoc, lebo sa jej mierne podlomilo psychické zdravie. „Predpísali mi antidepresíva a moja hmotnosť sa postupne vyšplhala na stoosemnásť kíl. Vždy som však mala v kútiku duše potrebu niečo so sebou robiť, no nedarilo sa mi to. Skúšala som rýchlu chôdzu na páse, no nikdy som neschudla na také číslo, aby som bola so sebou spokojná,“ hovorí úprimne pani Anna, u ktorej, aj keď nejakú diétu skúsila, sa vždy dostavil neželaný jojo efekt.

Zvládnem to!

Teraz si povedala dosť a chce

niečo so sebou robiť, pretože na septembrovej svadbe svojej dcéry chce vyzeráť atraktívnejšie. A takisto sa túži páčiť manželovi, ktorý ju plne podporuje.

Hoci je Anna vysmiaty, vtipný a pozitívne naladený človek, vnútri sa pre svoj výzor trápi a chce to zmeniť. „Určite mi táto zmena pomôže aj psychicky. Túžim ešte po jednom – rozbehnúť sa v hmle v okolí lesa a zvládnuť to bez ujmy na zdraví,“ smeje sa východniarka, ktorá chce vďaka diéte zhodiť pätnásť až dvadsať kilogramov.

Vstupné vyšetrenia so špecializovanou nutričnou poradkyňou ukázali, že u pani Anny sa nevykytujú žiadne vážne zdravotné prekážky. S potravinami NutriFood bude plnohodnotne nahrádzať svoju celodennú stravu, čo jej rýchlo prinesie vytúžený výsledok, keďže nízkokalorické potraviny NutriFood sú nutrične vyvážené a obsahujú všetky telu prospešné látky. Stravu si bude brať na každý týždeň a jej chudnutie tak bude prebiehať pod pravidelným odborným dohľadom a kontrolami nutričnej poradkyne NutriFood. Túžba po krajšom Anninom tele má teda reálne kontúry. „Teším sa na to a chcem dokázať vám i sebe, že to zvládnem,“ dodáva odhodlane na záver. My jej pri chudnutí držíme palce.

Našartuje nový život

O niečo smutnejší príbeh má rozvedená Martina z Piešťan, ktorej hmotnosť kolíše prakticky od malička. Ako malému dievčatku jej zlyhávali obličky a desať rokov podstupovala ťažkú liečbu, vinou ktorej priberala. „Deti sa mi v škole posmievali a v tomto smere mi nepomohla ani smrť mamy, keď som s otcom zostala sama a svoje trápenie som liečila jedlom,“ priznáva so smútkom v hlase sympatická Martina, ku ktorej bol život nemilosrdný aj v inom hladisku.

Tvrdá rana osudu

Ako dvadsaťdvaročnej jej lekári zistili, že nemôže otehotnieť prirodzenou cestou. Nasledovala liečba hormónmi a umelé oplodnenia. Manžel jej bol síce oporou, no pribúdaníu kilogramov nedokázal zabrániť nikto. „Pri prvom umelom oplodnení som pribrala tridsať

kíl a niečo som nabrala aj pri druhom. Do toho prišli problémy v rodine či so srdcom a nejaký som sa v tom zacyklila,“ priznáva úprimne. Bohužiaľ, vytúžené tehotenstvo neprišlo, manželstvo sa po trinástich rokoch rozpadlo a kilá na nej zostali. Túto skutočnosť si začala Martina naplno uvedomovať a tukové vankúšiky jej začali čoraz väčšmi prekážať. Preto ju výhra v Šarme nesmierne potešila a prišla jej vhod.

Správne nabitá

„Na nové výzvy ohľadne chudnutia sa teším a už teraz si predstavujem, ako si schudnutú oblečiem krásne šaty a vysoké topánky. Motivujú ma aj dve svadby kamarátok, kde by som chcela vyzeráť pekne,“ dúfa Martina, ktorá chce stratou nadváhy našartovať nový život. Jej cieľom je zhodiť aspoň dvadsať kilogramov, no musí to robiť pod dohľadom nutričných poradcov, pretože má viacero zdravotných problémov, na ktoré treba prihliadnuť.

NutriFood
eat healthy. live healthy

Redukčné a výživové programy NutriFood sú určené na redukciiu hmotnosti ako plnohodnotná náhrada celodennej stravy, ktorá zaručuje vhodný denný príjem všetkých potrebných a telu prospešných látok – bielkovín, tukov, sacharidov, vlákniny, vitamínov, minerálov a esenciálnych aminokyselín.

Nejde pritom o žiadne výživové doplnky, ale o odborne nastavený systém zdravej redukcie hmotnosti bez jojo efektu. Menu NutriFood tvoria kokteily, kaše, tyčinky, drinky, fit pasty, polievky a hlavné jedlá: šampiňónová, špargľová, zeleninová či kuracia polievka, špagety, mexické tacos, cestoviny so štyrmi druhmi syra, fašírka so zemiakovou kašou, palacinky či omeleta. Túto stravu už dodržiujú aj naše dve čitateľky, výherkyne súťaže.

ANNA KRUPSKÁ

113 kg



Pani Anna sa z výhry nesmierne teší a je odhodlaná zmeniť svoj výzor.



MARTINA KONFEDERÁKOVÁ

107 kg



Novému životnému štýlu je naplno otvorená aj sympatická Martina.

Na klinike absolvovala špeciálne merania a váženia.