Jaroslava Vitasková

„A súlyommal csak akkor kezdtem foglalkozni, amikor már egészségügyi problémák merültek fel.“

A diéta időtartama: 4,5 hónap Kezdő súly: 114 kg
Életkor: 31 év Aktuális testsúly: 90 kg
Magasság: 164 cm **Súlyveszteség: -24 kg**

114 kg 90 kg

Kezdő súly Testsúly a diétát követően

Soha nem voltam kifejezetten karcsú, de az életkorom előrehaladtával egyre több egészségügyi komplikáció is felmerült, úgy, mint a magas vérnyomás, gyakori kifulladás és a túlzott izzadás. Ez egészen biztosan nem kellemes egyetlen nőnek sem, aki gyönyörű és főleg egészséges szeretne lenni. Ebben az időszakban ismerkedtem meg a NUTRI FOOD PLAN diétával. Az interneten áttanulmányoztam a weboldalukat A-tól Z-ig, és az emberek átalakulása a diéta után szinte hihetetlen volt.

**Azt mondtam hát magamnak, ezt én is kipróbálom**

A facebookon találtam elérhetőséget Erika Liteckára, a táplálkozási tanácsadónőre, és azon nyomban írtam is neki. Készséggel válaszolt a kérdéseimre és megegyeztünk egy személyes találkozó időpontjában is. Az első látogatás Erikánál nagyon kellemes volt, mivel egy csodálatos emberről van szó. Az első konzultáció után olyan eltökélt voltam, mint még soha, és elhatároztam, hogy végig viszem a diétát. Az első 2 hétre elegendő ételt mindjárt meg is kaptam. Eleinte el sem tudtam képzelni, hogyan leszek képes létezni mindössze napi három adag NutriFood étellel, de rögötön az első naptól fogva nem éreztem éhséget, és annyi energiám volt, hogy osztogathattam volna.

**Az első 2 hét után a mérleg -8,5 kg-ot mutatott**

Ez volt az újabb hajtóerő számomra. Láttam magamon a valós eredményeket, és ez hatalmas motivációt jelentett nekem. A NutriFood ételek nagyon finomak, és egyáltalán nincs az az érzése közben az embernek, hogy diétát tart. A koktélok közül mind nagyon ízlett, a leveseket végül a 2 kedvencemre szűkítettem - a csirkésre és a gombásra. megtanultam rendszeresen enni. Már automatikusan egy adott rendszer szerint működtem: reggel koktél, ebédre leves és este koktél. Nekem személy szerint a NutriFood ételek teljes széles választékából a koktélok váltak be leginkább. Az elkészítésük nagyon könnyű volt, így bárhová magammal vihettem őket. Amikor gusztusom volt rá, zöldségeket is beiktattam az étrendembe – leginkább uborkát, karalábét és fehér retket. A szabadidőmet sétával és néha tornával töltöttem. A diéta során leginkább a barátom, családom és a legközelebbi barátaim támogattak.

**Az egészségem javult**

Már majdnem a diéta végén járok, és elégedett, boldog, de főleg egészséges vagyok. Nem kell gyógyszert szednem a magas vérnyomás miatt, már nem kapkodok levegő után, és az izzadás is megszűnt. Az környezetemben élő emberek dícsérnek, hogy milyen jól nézek ki, és ez az érzés felbecsülhetetlen értékű. A NUTRI FOOD PLAN diétát ajánlom mindenkinek, aki nagyszerűen akar kinézni és jól szeretné érezni magát a bőrében. A legfontosabb talán az erős akarat. Találják meg önmagukban, mert az eredmény valóban megéri.

Hatalmas KÖSZÖNET jár a táplálkozási tanácsadónőmnek, Erikának!

Üdvözlettel, Jaroslava