



PROMĚNY

SNÍŽENÍ VÁHY 0 6 KG

ZA 7 TÝDNŮ

PŘED/PO

VÁHA: 79 kg
VÝŠKA: 175 cm
RUCE: pravá/levá: 31 cm
PRSA: 102 cm
PAS: 82 cm
BOKY: 108 cm
STEHNA: pravé/levé: 63 cm

VÁHA: 73 kg
VÝŠKA: 175 cm
RUCE: pravá/levá: 30 cm
PRSA: 99 cm
PAS: 79 cm
BOKY: 104 cm
STEHNA: pravé/levé: 60 cm

PŘED



PO



PO 1 TÝDNŮ

Na začátku jsem musela být opravdu přeměřena, že chci začít se svou váhou zdravě hubnout, což jsem považovala za důležité pro to, abych začala měnit svůj jídelníček. Nezávislé doporučení nutriční specialista Vivienne Talsmat jsem velmi vyznačila pšeničnou mouku a všechny ostatní, zejména tobo jsem měla být schopna nahradit mouku celozrnnou, kterou jsem vyznačovala.

PO 3 TÝDNECH

První dva týdny bylo těžké si zvyknout na zcela nový jídelníček, který byl velmi radikálně změněn o zakázané potraviny. Abych měla jídlo vždy po ruce a nevynechala žádné, vše jsem si vždy předchozí den připravila do krabičky, a to nejčastěji zeleninu, pohanku, rýži, rýžové nudle, jáhly apod., maso jen minimálně. K odpolední svačince pak nejčastěji žitný chléb s pohankovou pomazánkou. Večere byla v podobném duchu jako oběd.

PO 6 TÝDNECH

Nyní už si každé ráno připravuji smoothie bez problémů. Přidám do něj ovoce (např. banán, ananas, rozinky). Dopoledne se snažím maximálně pít (vypiji cca 1,5 litru tekutin - zelený čaj, melta, bylinkové čaje, voda s citrónem) a minimálně jíst, což jde lehce, protože smoothie mě příjemně nasytí na celé dopoledne. Pokud se však stane, že hlad mám i před obědem, řeším to například nastrouhaným jablkem s mrkví nebo pár mandlemi.

PROMĚNY