

Sikeres fogyásom története, avagy hogyan maradjak Karcsú??!?!

Életem során a valaha legnagyobb sokkhatás ért, amikor is 2012-ben szembesültem a mérleg által mutatott akkori testsúlyommal, ami 94,5kg volt. Gyermekszülés után képtelen voltam és nem akartam a jó kis megszokott életünket felcserélni egy kis kiadós testmozgásra valamint a táplálkozási szokásaim felett is elvesztettem az uralmat, és elindult egy lavina: nem tudtam Nőnek érezni magam, voltam Anya, Barátnő, Óvónő, de az igazi Nő státuszomat elvesztettem és ez kihatott az életem minden területére. Amikor belenéztem a tükörbe fel sem tűnt, hogy 44-es számú ruhákat viselek... Nem akartam látni a valóságot, de a körülöttem élő emberek, barátok nagyon is látták és előfordult, hogy piszkáltak is miatta! Ez nagyon, de nagyon fájt és ott belül összetört valami, pedig alapjában optimista gondolkodású embernek tartottam magam, de önerőből képtelen lettem volna változtatni a testsúlyomon, az étkezési szokásaimon és az életviteleimen, de ekkor az Élet úgy hozta...

Egy Új műsor felhívását pillantottam meg este a tv-ben, ami számomra nagyon kecsegtetőnek ígérkezett, ezért a jelentkezésemet azonnal elküldtem, és sikeresen beválogattak ebbe a műsorba, melynek során 20 kilót vesztettem, de a testi – lelki megújulásomat és a rég elveszített önbecsülésemet visszakaptam. És amire nem számítottam: a leglátványosabban átalakuló díját nyertem el. 2012 decemberétől -2013 áprilisáig, azaz 4 hónap alatt sikerült megszabadulnom -20 kg-tól és 3 hónap alatt még 7 kilót sikerült leadnom, összesen 27 kg-tól szabadultam meg és 4 ruhaméretet változtam. 67 kg-ot mutatott a mérleg és még hónapokig nem tudtam azonosulni azzal a képpel, ami a tükörből nézett vissza rám! Ezután teljes ruhatárcsere következett és azon kaptam magam, hogy a ruhaboltban az xl-es cuccok között kotorászok és jót mosolyogtam magamon, igen ám, de aggasztott, hogy a nagy fogyásomat és jelenlegi súlyomat, hogyan fogom megtartani??!?!

Visszakanyarodtam egy jól bevált módszerhez, a Premium Health-hez, és Premium Diet termékeihez, melyeket immáron 2 éve folyamatosan fogyasztok.

Jelenlegi súlyom megtartása mára már nem olyan nehéz feladat, mint anno. Életmódot váltottam és tudom, hogy életem végéig oda fogok figyelni mikor mit eszem és mit sportolok, mozgok. Két éve már ugyanabban az időpontban napi 4x étkezem, a reggelire vagy vacsorára a Prémium étkezést helyettesítő turmixait (ami speciális gyógyászati célra szánt tápszer) iszom változatos ízekben és elkészítési módokban, formákban, tejjel vagy joghurtba keverve vagy gyümölccsel megbolondítva. A kenyereket általában magamnak sütöm, kukorica, zab stb., mert a fehér lisztet töröltem a palettámról. Próbálok változatosan táplálkozni, sok zöldség, gyümölcs, hús, hal kerül a tányéromra, de előfordul, hogy néha bűnözök, de ezt csak mindig valamelyik étkezésem során teszem, pl. ebéd után eszem pár kocka csokit és a kávémat is a reggelihez és az ebédhez rendelem hozzá, mert ha külön fogyasztom, az köztes étkezésnek számít és inzulint, vércukrot emel.

Szeretem a Prémium Diet-es termékeket, mert könnyű elkészíteni és jó telítettséggel bírnak, mindenkinek csak ajánlani tudom, hiszen ha betartjuk a fentiekben leírt számomra arany szabályokat, biztos és tartós súlycsökkenés valamint súlymegtartás érhető el használatukkal.



korábban: 94,5 kg

-25,5 kg



most: 69 kg