

Sikertörténet



“

Genetikailag mindig is hízásra hajlamos testalkatú voltam, állandóan oda kellett figyelnem a súlyomra.

Több-kevesebb sikerrel sikerült is néha megvalósítani az évek alatt.

10 éve oktatok ZUMBA-t, de hiába tartottam heti 5-6 órát, amíg nem figyeltem oda a táplálkozásomra, sajnos 1 dkg-ot sem sikerült a súlyomból leadni.

Kimutatták, hogy kinek mennyi a testtömege, 70%-ot jelent a megfelelő, egészséges táplálkozás és 30%-ot jelent a mozgás.

Édesanyámmal, aki reumatológus, elkezdünk egy orvosi diétával foglalkozni, általa ismer-tem meg a Premium Diet programot.

Idén, 2019. április első hétvégéjén megszületett az elhatározásom, hogy ez így nem mehet tovább, változtatnom kell az életmódomon. Besokalltam magamtól.

A diéta pontos betartása, valamint a ZUMBA, mint mellé társuló mozgás által hetente 1 kg-tól sikerült megszabadulnom, így szeptemberre, azaz 5 hónap alatt, sikerült elérnem a célom, leadtam 20 kg-ot a súlyomból.

Teljesen más így élni a mindennapjaimat, sokkal jobban érzem magam a bőrömben!

Nagyon örülök, hogy rátaláltunk a Premium Diet-re, végre egy olyan diétás program, ami ha betartod a szabályokat, mérhető eredményt mutat!

Azt tudom ajánlani mindenkinek, aki a felesleges testtömegétől szeretne megszabadulni, hogy tényleg minden fejben dől el, és még most is nagyon erősnek érzem magam, hogy a jelenlegi súlyomat megtartsam.

2 hónapja már szinten tartáson vagyok, azaz igyekeztem és a mai napig igyekszem kialakítani és úgy változtatni az életmódomon, elsődlegesen az étkezéseimen, hogy az természetes legyen a mindennapjaimban.

*A befektetett energia mindig megtérül.
Köszönöm Anya és köszönöm Premium Diet!*

”