

premium Diet

-Az én sikertörténetem -

„Kovács Dóra vagyok, 41 éves. Tulajdonképpen mindig is gondom volt a súlyommal. Gyerekkoromban ugyan nem voltam elhízva, de igen szerettem a hasamat, szerettem jókat enni, a sült krumplióért pedig ölni tudtam volna. A 70-es és 80-as években mondhatni egészségesen étkeztünk, hiszen nem volt ennyi minden, mint az utóbbi 10-20 évben az üzletekben. Ahogy bővült a kínálat, időnként úgy bővültem én is. Rengeteg diétát kipróbáltam, néha sportoltattam, volt, hogy különböző csodaszereket s megvettem és bevettem. Voltak sikeres fogyások, általában azért tudtam a súlyom tartani: 172 cm vagyok 58 és 65 kg között mozogtam, de ennek nagy ára volt. 16 éves koromban kezdődtek a nőgyógyászati problémáim, ami nagyjából 20 évig eltartott. Policisztás szindróma, endometriózis, miómák és egyéb ezekhez kapcsolódó betegségek alakultak ki nálam. Sok műtéten, kezelésen estem át, sikertelen lombikokon. Hormonokkal bombáztak évekig, aminek meg is lett az eredménye. 37 éves koromtól 40 éves koromig 25-28 kg-ot híztam. Vele együtt megjelentek a hízással együtt járó betegségek: magas vérnyomás, magas koleszterin, emésztési problémák, aranyér, gyomorfájdalmak, szívritmuszavar. Na és persze mindez megfűszerezve önértékelési zavarokkal, no meg csipetnyi pánikbetegséggel, szégyenérzettel spekelve. Tudtam, hogy ez nem mehet így tovább, mert egyrészt folyamatosan hízik, másrészt az egészségem tönkremegy és lelkileg teljesen összetörök. Még időben eszméltem fel, elkezdtem magam reálsan látni, ami nagyon elkésztő volt, mert nem gondoltam, hogy ilyen nagy a baj, nem tudtam, hogy valójában mennyit híztam, nem álltam mérlegre és a férjem pólóiban elbújva-megbújva nem akartam magam látni, meglátni. Egyszer csak, „láttam, és akkor végre hallottam is”, vagyis eljutott a tudatomig, hogy milyen állapotban vagyok, ekkor meséltek nekem a Prémium Diét-ről. Barátnőm már javában elkezdte a programot dr. Bagi Éva Eszterrel, és látványos sikereket ért el. Aztán én is eldöntöttem, hogy megpróbálom. 1 év alatt 20 kg-ot fogytam, fél éve rendszeresen futok, pár hete kezdtem kondizni. Életmódot váltottam, egészségesen étkezem és az egészségügyi problémáimat is elfújta a szél mind egy szál. Egészséges vagyok, kivirultam, a környezetemtől folyamatosan kapom a pozitív visszacsatolásokat, megnyugodtam. Férjemmel örökbefogadásra várunk 2,5 éve. Lassan készülődik hozzánk egy kis ember, akinek egészséges, fitt szülőkre lesz szüksége. Még nem vagyok az utam végén, szeretnék tovább fogyni, a kívánt súlyt megtartani. Lassabban fogytam az elvártnál, de ez egyrészt arra volt jó, hogy a berögzült, helytelen táplálkozási szokásaimtól megszabaduljak, és hogy az egészséges táplálkozás, a sportolás kialakuljon, automatikussá váljon, másrészt a bőröm nem ereszkedett meg, hanem szépen, folyamatosan húzódott vissza. Szociális munkás vagyok, emberekkel foglalkozom hosszú évek óta. Ahhoz, hogy segíteni tudjak a bajba jutott embereken, minden tekintetben egészségesnek, lelkileg erősnek kell lennem, mert labilis lelkiállapotban a munkám csak amolyan vak vezet világtalant lenne, mint ahogy valójában az is volt. De ez szerencsére pozitívan megváltozott a Prémium Diet programmal, illetve dr. Bagi Éva Eszternek köszönhetően, aki mellettem állt és biztatott a nehezebb időszakokban is. Már nem harcolok magammal, sem Istennel, sem a sorssal. Mindent egybevetve, az életemet áttekintve, arra a következtetésre jutottam, hogy jó volt ez így, így volt jó...”

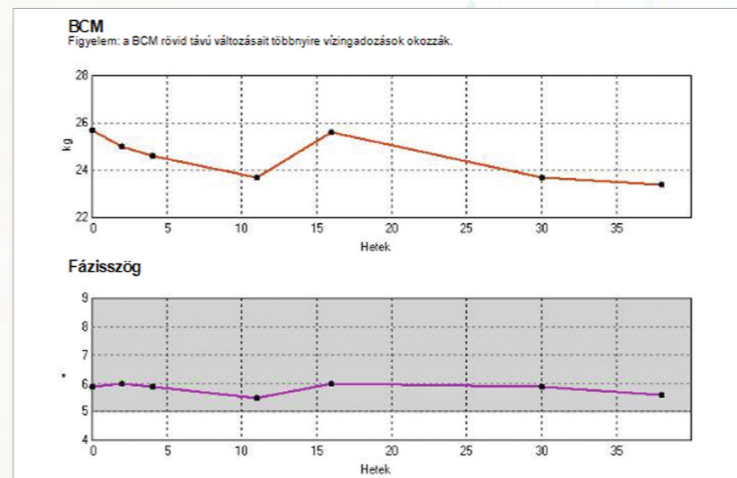
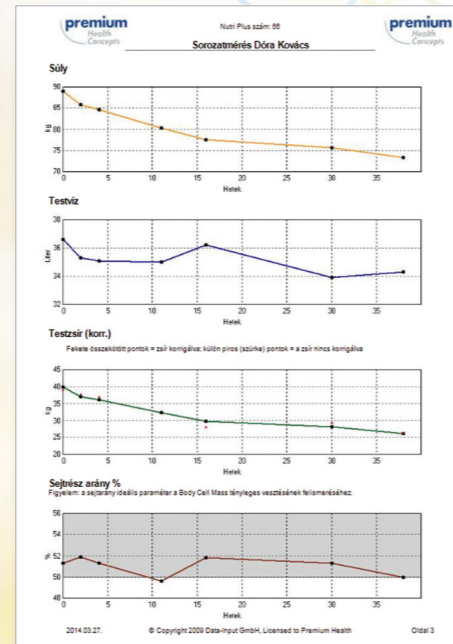
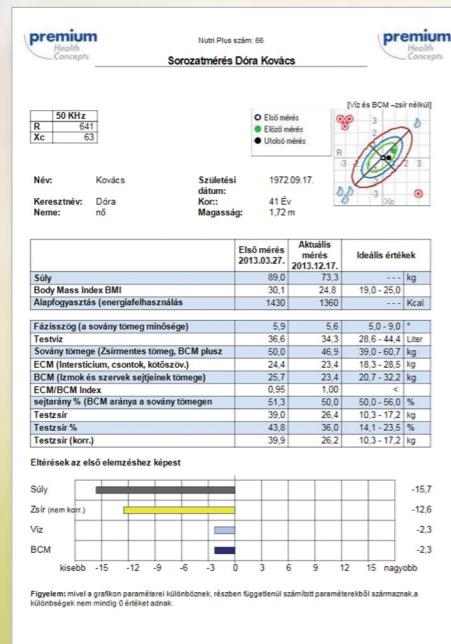


Előtte



Utána

-BIA mérés eredményei -



Elő mérés	2. Mérés	3. Mérés	4. Mérés	5. Mérés	6. Mérés	Aktuális mérés	Ideális értékek
Dátum	2013.03.27	2013.04.09	2013.04.24	2013.06.14	2013.07.15	2013.10.22	2013.12.17
Idő	14:57	11:23	11:04	10:17	09:09	10:06	11:53
Mérés sz.	1	2	3	4	5	6	7
Hét	-	2	4	11	16	30	38
Súly	89,0	86,8	84,7	80,3	77,5	75,6	73,3
Súlykülönbség	-	-3,2	-1,1	-4,4	-2,8	-1,9	-2,3
Fáziszög	5,9	6,0	5,9	5,5	6,0	5,9	5,6
Testvíz	36,6	35,3	35,1	35,0	36,2	33,9	34,3
Zsímentes tömeg	50,0	48,2	47,9	47,8	49,5	46,9	46,9
Extracelluláris tömeg ECM	24,4	23,2	23,3	24,1	23,9	22,6	23,4
Body Cell Mass BCM	25,7	25,0	24,6	23,7	25,6	23,7	23,4
ECM/BCM index	0,95	0,93	0,95	1,02	0,93	0,95	1,00
Sejlearány %	51,3	51,9	51,3	49,6	51,8	51,3	50,0
Haskörméret	107,0	106,0	102,0	100,0	97,0	93,0	95,0
Testzsír	39,0	37,6	36,8	32,5	28,0	29,3	26,4
Testzsír % (nem korr.)	43,8	43,8	43,5	40,4	36,1	38,6	36,1
Testzsír (korr.)	39,9	37,1	36,1	32,3	29,8	29,2	26,2
Ellenállás R	614	648	652	640	593	663	641
Reaktancia Xc	63	68	67	62	68	63	63
Ellenőrző szám s	871	107	320	807	65	751	862
Kéz ellenállása (< 250?)	282	364	217	246	213	250	276
Láb ellenállása (< 250?)	324	318	312	355	262	341	310