

Zelené hubnutí v partě 3 – vyhodnocení

Podmínky:

- Doba trvání 1 týden – od pondělí 4.6 (za úplňku) do neděle 10.6.2012

- „Jídelníček“: **zelené potraviny** v dávkování doporučeném MUDr. Lacinou tj. 80 chlorell nebo 8 lžiček ječmene v průběhu dne nebo jakákoliv kombinace např. 40 chlorell a 4 lžičky ječmene nebo 60 chlorell a 2 lžičky ječmene, povoleno **1 normální jídlo denně** – např. oběd

Pozn. toto dávkování není doporučeno těm, kdo zelené potraviny neužívali alespoň 1 měsíc před akcí

- po celou dobu je třeba hodně pít neperlivou vodu a vynechat kávu. Zelené potraviny zajistí organismu dostatečný příjem potřebných vitamínů a minerálů.

Počet přihlášených: 40, z toho 2 nezačali

38 účastníků (37 žen a 1 muž) – od 9 nemám zpětnou vazbu

29x zpětná vazba: 2 nedokončilo, 5 si týden prodloužilo

Průměrný úbytek váhy 2,34 Kg

Pas: 2,64cm, Boky: 2,15 cm, Prsa: 1,35 cm, Stehno: 1,29 cm, Paže: 0,60 cm

BMI: 10x stále nad, 1x pod normou, ostatní v rámci normy

Hubnutí splnilo očekávání u všech účastníků, 3x dokonce předčilo

Hlad převážně nebyl, ojediněle na začátku

Chutě byly velké

Vítězové dárkových poukazů do relaxačního a wellness studia A2A:

Jarka U.J. + Martina S.



Více informací o studiu získáte na www.a2a.cz

Vítězný příběh:

Ranní manželské intermezzo, aneb jak se vrací odpadlíci. Krásného nedělního rána proběhl pod peřinou následující rozhovor: Manžel (dávný zelený odpadlík): "Poslyš, ten ječmen opravdu funguje! Už ti nahmatám žebra! A ty ruce máš taky nějaký slabší!" Já: "Taky mám pocit, že jsem zhubla. Hlavně nejsem vůbec unavená a mám mnohem víc energie." Manžel s potutleným úsměvem: "To jsem jsem si všiml..." A po krátké odmlce: "No, všichni mi říkají, jak jsi omládlá... A kdy to začnu zase brát i já?" Já s těžko skrývaným vítězoslavným úsměvem: "No, to je jen na tobě." "A máš toho dost pro nás oba?" "To víš, že jo, miláčku...."