



Zelené hubnutí v partě - vyhodnocení

Počet přihlášených: 31, z toho 9 nezačalo

Z 22 účastníků (21 žen a 1 muž) – od 1 nemám zpětnou vazbu

21x zpětná vazba: 9 nedokončilo, 12 statečných vydrželo po celých 14 dní

Průměrný úbytek váhy 2,54 Kg, po týdnu 1,93 kg

Pas: 2cm, Boky: 2,11 cm, Prsa: 0,72 cm, Stehno: 1,28 cm, Paže: 0,61 cm

BMI: 3 do normy, ostatní v rámci normy

1 nejstatečnější pokračovala v hubnutí dál, někteří se chystají akci zopakovat

Hubnutí splnilo očekávání u všech účastníků, 2x dokonce předčilo

Hlad převážně nebyl, ojediněle na začátku

Chutě byly velké

Vítězové dárkových poukazů do relaxačního a wellness studia A2A:



1. Milena M. + Marcela K.

2. Hana W. + Marcela K.

3. Imelda K. + Věra H.

Více informací o studiu získáte na www.a2a.cz

Vítězné příběhy:

1. "Drahá, jsem rád, že si konečně splníš svůj životní sen.. Zbavíš se přebytečných kil a budeš opět štíhlá jako laňka. Máš moji plnou podporu.." Tak tuhle ironickou smsku mi poslal můj manžel, když jsem mu oznámila, že budu "hubnout" s chlorellou.. "Ses zbláznila, ne? Jakýpak diety?!! Koukej se aspoň trochu hejbat a necpat se těma sladkostma a uvidíš jak půjdou kila dolů!" A to mě teda naštvalo. Za prvé - jaká dieta? Prostě jen budu jíst míň a aby tělo nestrádalo, doplním si potřebné látky zelenými potravinami.. A za druhé, já přece nejsem žádný tlustoch.. Jen mě za léto nějak nepozorovaně přibyla tři kila a né a né se jich zbavit... A tak jsem si řekla, že do toho půjdu, ovšem nikomu jinému už jsem svůj plán nesvěřila. Nejsem zvědavá na ošemetné otázky typu "Jak to jde? Kolik si už zhubla? Nemáš hlad? A proč vlastně ty chceš hubnout???" Stačilo jen manželovo - "Tak když ty bobule na hubnutí, tak to zas já bobule na přibrání svalové hmoty!!" Můj manžel má totiž nejspíš tasemnici a ať sní co sní, stále jen hubne..Nastal den D a já se postupně pustila do chlorelly. Dopoledne pohodička, často nemám čas se ani nasnídat, pak oběd... odpoledne jsem učila, takže na jídlo ani kafe nebyl ani čas ani pomyslení. Ale ouha, přišlo to večer. Žádný hlad. Žádné chutě. Migréna. A to už jsem ji přes rok neměla... Že by shoda náhod? V sedm hodin jsem musela zalézt do postele... Musím zítra víc pít, usoudila jsem. Druhý den se ale odvíjel v podobném duchu, stejně tak třetí a já usoudila, že pro moje tělo je to velký nápor, protože jsem s chlorellou začala vlastně jen týden před "akcí". Přešla jsem na systém 40 chlorell za den, k tomu oběd a malá večeře. Zkrátka jsem musela fungovat v práci a hlavně doma. Druhý týden jsem pravda zhřešila ještě více, dokonce i kafičko. Přesto musím říct, že i tak se výsledky dostavily, přinutilo mě to se trochu hlídat v tom co člověk konzumuje. Dnes mám o dvě kila méně.. a každý den si dávám preventivně deset špenátových léčků, jak chlorelle moje děti říkají. Jen si musím dávat pozor na koho se usměju, protože ty zelené tabletky chroupu jako oříšky a už nejednou se mě stalo, že se na mě lidi nějak divně koukali...

2. Zajímavostí bych nazvala to, že v prvních dnech bych byla schopná sníst snad úplně všechno. Chutě u mě totiž hrály opravdu velou roli. Jinak celá rodinka papala zelené potraviny ve větším množství než je zvykem. Ovšem nejvíce jsem se asi pobavila, když jsme jeli na víkend ke tchánovcům. Tam na mě tchýně hodila taaaak děsivý výraz, že snažit se jí vysvětlovat co, a proč, a za jakým účelem jím, bylo naprosto zbytečné. Ta si udělala představu takovou, že do sebe cpu haldy chemie místo jídla, a doufám, že zhubnu. Každopádně mě celá akce celkem dost překvapila, nebylo to totiž ke konci až tak hrozné. Bohužel posledních pár dní jsem si užila s poměrně velkými střevními obtížemi, tudíž jsem celou akci skončila také s dietou, ale už ne zelenou. Doufám, že příště už to bude celé v pohodě!!! A málem bych zapomněla!!! Já vždy nad ječmenem šílela, jak mi nechutná, míchala si ho s džusem atd. A teď cca po čtyřech dnech jsem už psala Marcelce, že jsem asi divná, když už mi ten ječmen začíná i chutnat :-DD

3. To vědomí, že dietu nedržím sama, a že je nás víc, to dodá takovou sílu a podporu, že nemůžu přece zklamat hlavně sebe, no a když to dokážou jiní, proč ne já? Myslím si, že většina žen, matek si nosí nějaké to kilečko navíc. Já tam patřím též, jenže nosím těch zbytečných kg více a taky děsně ráda bych se jich zbavila. Jím už půl roku ZP, jde to dobře, sice pomalu, ale přirozeně. Chce to hlavně trpělivost, optimistický pohled vpřed, protože až mi ZP ozdraví a opraví tělo uvnitř (což je nejdůležitější) dojde i na tu linii. To už budu úplně zdravá, krásná a mladá Co vy na to? Mě se to moc líbí a změny na své postavě si radostně užívám, protože už teď to funguje. Každý má jiný metabolismus, věk, jiné problémy aj., tím pádem nemůžou mít všichni stejný průběh a hlavně rychlý, jak velí dnešní doba.

Těch 14 dní jsem prožila v pohodě, obstála jsem i domácí starost jako "nepřeháníš to?", víkend u rodičů na Moravě a jiné nabídky v podobě moučníčků a dobrot. Rozhodně to bylo velkým přínosem a odlehčením pro mé tělo. Šlo mi to dobře dodržet, protože jsem už dříve držela obdobný stravovací systém:

Váha se nepatrně změnila, zato na oblečení je to vidět Je to nádherný pocit, když se Vám to nedařilo celý život, pořád něco zkoušíte, stále nalétáváte reklamě, která je falešná a obírá Vás o peníze. Samo to ale nejde, proto budu bojovat dál se svojí nadváhou a už v klidu, protože teď už vím jak na to. Je to tak logické a přirozeně jednoduché. Prostě jíst ZP, dbát na pitný režim (čistá voda), více pohybu, dostatek spánku a optimistickou víru v budoucnost. Tenhle recept se mi zamlouvá, časem ho třeba vylepším, ale zatím je dostačující a je prima.

Tato soutěž pro mě byla velkou akcí a výzvou, jsem za ni ráda a vím, že jsem už vyhrála sama se sebou a užívám si pocit vítěze. Děkuji a těším se někdy na další soutěž.