

**Alena, 61 let
za 3 MĚSÍCE
-14 KG**

Alena začala hubnout letos v lednu. „Nejzávažnějším důvodem byl můj vysoký krevní tlak a potíže s klouby. Estetické hledisko bylo až na druhém místě. Od nutriční terapeutky Zuzany z DietPlanu jsem dostala vypracovaný jídelníček, který se postupně rozšiřoval. Jednotlivé recepty jsem si vyzkoušela a vybrala si z nich asi polovinu jídel, která mi vyhovují a opravdu mi chutnají. Jídelníček je pestrý a nedá se říct, že bych měla hlad. Začala jsem se také víc hýbat. Za tři a půl měsíce jsem shodila čtrnáct kilogramů, bolesti kloubů jsou téměř nezatelné a můj krevní tlak při poslední kontrole klesl na 125/75! Cítím se fit a v dobré zdravotní kondici. V hubnutí chci ještě pokračovat!“



Po



Před

**Chtěla jsem
být hlavně
zdravější!**



Ukázkový jídelníček Aleny:

Snídaně: jáhlový tvaroh

Dopolední svačina: ovocný salát se sýrem a slunečnicovými semínky

Oběd: losos s ořechovou krustou a kuskusem

Odpolední svačina: knäckebrot se sýrem a šunkou, zelenina

Večeře: salát caprese

Ukázkový jídelníček Jany:

Snídaně: 1 plátek Penam Fit den chleba, pomazánka z nízkotučného tvarohu s tuňákem, okurka

Svačina: müsli tyčinka, mandarinka

Oběd: rizoto s tofu, zeleninový salát

Svačina: bílý jogurt s bobulovitým ovocem

Večeře: kvůtí prso a tzatziki

■ IVANA AŠENBRENEROVÁ

