

MOTIVOVALA MĚ, ABYCH ZHUBLA - O 36 KILO

Andrea Volfová, 29 let

To je přesně ono!‘ řekla jsem si, když jsem na stránkách Ženy a život našla příběh Ivany, která dokázala shodit spoustu kil. Vyprávěla o výživové poradkyni Ladě Noskové, která jí na míru připravila hubnoucí program. Když zhubla ona, proč ne já? Tak mě nakopla, až jsem Ladě Noskové koncem března zavolala. Od té doby společně hubneme. Dnes za sebou mám téměř 9 měsíců a dole 36 kilo. Jak se mi to podařilo? Jednoznačně změnou stravy. Byla jsem naučena na knedlíky, omáčky, samzené sýry, uzeniny atd. A třeba ryba na mém talíři? Snad jen na Vánoce. Svačiny? Nebo dokonce pět porcí jídla denně? Ani náhodou! A přestože jsem se snažila několikrát po svém zhubnout, nikdy to nebylo definitivní. Po ukončení diety se mi vždy kila vrátila zpět a často ještě nějaká navíc. Ale teď? Získala jsem motivaci, správný postup a odborný dohled nad svým snažením. Věděla jste například, že ne každá fyzická aktivita je vhodná ke zhubnutí? Já ne! Místo intenzivních sportů, jako třeba squash nebo spinning, jsem se začala věnovat ostré chůzi, ať na pásu nebo venku. Poctivě třikrát týdně v mírné intenzitě na 40 minut, což doplňuju ještě plaváním. Také využívám vacushape, což je aerobní přístroj fungující na principu podtlaku. Umí podpořit lymfatický systém, zlepšit celulitidu a pomáhá odstranit tuk na problematických partiích. A tohle všechno bych bez pomoci výživové poradkyně, která poradí, podpoří, ale je i bič, nikdy nezvládla. Změnila jsem životní styl, takže kila se mi zpátky nevrátí!“



Než našla Andrea Volfová v Ženě a život tip, jak zhubnout, vážila při výšce 178 cm 124 kg.

