

# Schudł 37 kg! Wywalczył nowe życie z Projekt Zdrowie Cieszyn

Data publikacji: 7.03.2023 18:30

Kiedyś na nic nie miał siły, szybko się męczył, a dziś nie potrafi usiedzieć w miejscu, pomimo pracy kierowcy. Wraz z utratą kilogramów ubyło mu też co najmniej kilkanaście lat. Teraz wszystko jest możliwe dla Pana Jarka – schudł 37 kg w ciągu 7 miesięcy kuracji.

**Spektakularna metamorfoza z Projekt Zdrowie! Pan Jarek – 37 kg w ciągu 7 miesięcy kuracji.**

## WALKA O NOWE ŻYCIE

W samej diecie zaskoczyły naszego bohatera dwie rzeczy. – *Jej niesamowita prostota i wysoka skuteczność. Okazało się, że wystarczy niewielka modyfikacja pór posiłków, które spożywałem do tej pory. Na początku kuracji wydawało mi się że jem jeszcze więcej niż przed jej rozpoczęciem. **Nie czułem zupełnie głodu*** – mówi Pan Jarek.

*Nigdy wcześniej nie próbowałem się odchudzać, miałem kolegę który był po kilku nieudanych próbach redukcji masy ciała i jakoś się skutecznie zniechęcałem, aby w ogóle podjąć walkę. Aż któregoś dnia kolega schudł ponad 40 kg w Gabinecie Projekt Zdrowie. Uznałem, że nie mam nic do stracenia i też spróbuję. I tak właśnie prawie wyrównałem jego wynik. Mam niesamowite wsparcie w rodzinie, ale też ogromnie pomaga mi współpraca z Panią dietetyk, bo zacząłem kurację w niebywale ciężkim dla mnie okresie - wakacji ;) No niestety zimne piwko i przekąski to były jedne z moich największych słabości. Aaaa no i jeszcze oczywiście słodkości. Ale tu Pani Dietetyk Projekt Zdrowie miała przeróżne alternatywy i jestem pozytywnie zaskoczony, że tych łakoci faktycznie mi w diecie nie brakowało. Zwłaszcza w okresie świąteczno-noworocznym. Zresztą Pani dietetyk nauczyła mnie, jak to zrobić aby i wizyty u rodziny wpleść w jadłospis bez szwanku na wadze - dodaje Pan Jarek.*

## Nie postanawiaj, działaj

Pamiętaj, że otyłość i nadwaga nie zwracają uwagi na kalendarz. Nie przechodzą wraz z latem, nie mijają po świętach. Dlatego odpowiedź, kiedy należy zacząć jest prosta - teraz, natychmiast, zwłaszcza jeśli na wiosnę chcesz już cieszyć się lepszą figurą. Wyobraź sobie, jak się będziesz czuć przymierzając ubrania o dwa rozmiary mniejsze i o ile łatwiej będzie Ci funkcjonować, kiedy uporasz się ze swoimi problemami zdrowotnymi.

**Już teraz wykonaj pierwszy krok i umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem pod numerem telefonu 880 666 890 lub** wypełnij formularz kontaktowy na stronie <https://cieszyn.projektzdrowie.info/>, a my do Ciebie zadzwonimy.

W trakcie spotkania dietetyk przeprowadzi analizę składu ciała, wykona badanie poziomu tkanki tłuszczowej, poda wytyczne dotyczące zapotrzebowania kalorycznego organizmu oraz podpowie, jak zmienić nawyki żywieniowe.

## Mały krok każdego dnia, daje ogromne rezultaty!

Jeżeli chcesz otrzymywać ciekawostki dietetyczne, przepisy oraz informacje o konkursach i promocjach, wejdź na stronę Facebook'u: <https://www.facebook.com/ProjektZdrowieCieszyn/> i polub nas.

**PROJEKT ZDROWIE POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE**

E-mail: [cieszyn@projektzdrowie.info](mailto:cieszyn@projektzdrowie.info)

Michejdy 12, 43 - 400 Cieszyn

[880 666 890](tel:880666890)

<https://cieszyn.projekzdrowie.info/>

Artykuł sponsorowany