

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

Michejdy 12, 43 - 400 Cieszyn

[880 666 890](tel:880666890)

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

Artykuł sponsorowany