



odchudza się  
Małgosia (36)  
z Warszawy

# kurs na sukces

**PO EUFORII ZWIĄZANEJ Z PIERWSZYMI SUKCESAMI PRZYSZEDŁ MOMENT, GDY MAŁGOSIA MUSI PODNIEŚĆ POPRZECZKĘ I DAWAĆ Z SIEBIE WIĘCEJ NA TRENINGACH. TYLKO W TEN SPOSÓB POKONA SPADEK TEMPA METABOLIZMU NIEODŁĄCZNIE ZWIĄZANY Z ODCHUDZANIEM I W DALSZYM CIĄGU UTRZYMA PODRĘCZNIKOWE, GWARANTUJĄCE SUKCES, TEMPO SPADKU WAGI – KILOGRAM TYGODNIOWO.**

TEKST ANNA ZUK, WIOLETA BEDNARCZYK

Małgosia czuje się lepiej i jest znacznie sprawniejsza niż na początku naszej akcji. Jak sama mówi, ma więcej energii i z przyjemnością myśli o długich spacerach czy ćwiczeniach. Gosia chce trzymać się programu diety i treningów. Zapytana o motywację – bez wahania odpowiada: „ubrania, które stają się coraz luźniejsze!” I chociaż chciałaby szybciej tracić zbędne kilogramy, przyznaje, że tempo to jest racjonalne, a jej organizm nie doznaje szoku.

## fitness

– Drugi miesiąc treningów za nami. Małgosia waży już 108 kg. Widać pozytywne zmiany w jej sylwetce. Ma również o wiele lepsze samopoczucie – mówi Łukasz Małyżko, jej osobisty trener w klubie Calypso Fitness Ursynów. – Nadal trenujemy kardio, 3 razy w tygodniu, po 70-80 minut. Najczęściej wykorzystujemy dwa stanowiska treningowe. Na początek Total Body Cross-Trainer. Gdy Małgosia ćwiczy na tej maszynie, zawsze zakłada słuchawki i oddaje się 40-minutowemu treningowi w rytm ulubionej muzyki. Potem rusza się na bieżni, wykonując interwały 1 : 1. Czyli przez minutę trenuje bardzo intensywnie, a potem umiarkowanie. Z każdym miesiącem, coraz dzielniej pokonuje kolejne stopnie trudności – dodaje Łukasz.



## dieta

Nasza Czytelniczka całkiem już przywykła do nowej diety: „przyzwyczaiłam się do jedzenia mniejszych ilości, choć na samym początku zdarzało się, że byłam głodna. Teraz to uczucie przestało mi towarzyszyć”. Małgosi odpowiadają zarówno dania mięsne, jak i coraz bardziej wegetariańskie – ostatnio najbardziej smakują jej kotlet z boczniaka i rosół imbirowy (przepisy podajemy w ramce). Zdaniem opiekującej się Małgosią dietetyk firmy LightBox, Małgorzaty Chylewskiej, jej podopieczna mogłaby ćwiczyć więcej, by redukcja tkanki tłuszczowej przebiegała bardziej efektywnie. „Małgosia chudnie jednak w zupełnie prawidłowym tempie jednego kilograma na tydzień. Tylko taki sposób umożliwia zdrowe pozbycie się nadwagi i nie grozi efektem jo-jo. Gosia ma więc dużą szansę utrzymać docelową wagę 80 kg, po jej osiągnięciu. „Gdy zobaczyłam ją po czterech tygodniach stosowania diety LightBox, różnica w wyglądzie była bardzo zauważalna. Zmniejszyły się znacznie obwody talii i bioder, cera stała się bardziej gładka, na co właściwie dobrana dieta ma również ogromny wpływ. Z Małgosi emanowała energia – nawet nie musiałam pytać o jej samopoczucie.”

## suplementy

Małgosia wspomaga kurację suplementami diety My Body System. W czasie trwania akcji preparat My Body Shape z CLA i L-karnityną nie tylko pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej, ale również wpływa na przyspieszenie przemiany materii. Tym samym przeciwdziała związanej z nadejściem zimy zwiększonej tendencji do odkładania tkanki tłuszczowej. Umożliwia ponadto ograniczenie spadku masy mięśniowej, a to z kolei ułatwia zachowanie jednego ciała pomimo zmniejszania się obwodów. Ponieważ jednak w procesie odchudzania dochodzi także do zwiotczenia włókien kolagenowych skóry, by zapobiec jej osłabieniu prowadzącemu do powstawania zmarszczek i obwisłości, Małgosia przyjmuje również preparat zawierający jej cenne składniki budulcowe. Bogatą odżywczo dietę uzupełniają kapsułki My Skin Moisturizer, które poprawiają nawilżanie głębokich warstw skóry, wpływając na poprawę jej gęstości i jędrności. Zawarte w nim składniki aktywne to olej z kielków pszenicy, naturalny kolagen z ryb morskich, L-cysteina, witamina C, bogata w fosfolipidy lecytyna sojowa, luteina oraz witaminy C, E, B<sub>6</sub>, B<sub>2</sub> i B<sub>3</sub>.

## uroda

W warszawskim Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki Elite Małgosia zaczęła już drugi etap kształtowania sylwetki, podczas którego będzie korzystać z zabiegów wyszczuplających. Na pierwszy ogień był ICOONE – wykonywany przy użyciu urządzenia do precyzyjnego masażu. Zmniejsza cellulit, modeluje ciało, redukuje obrzęki. Masują dwie rolki, które silnie stymulują skórę. Kolejnym, nowym dla Małgosi zabiegiem, był i-lipo, który świetnie radzi sobie z miejscowymi krągłościami. Komórki tłuszczowe poddaje się działaniu fali zimnego lasera diodowego. Jego światło głęboko przenika przez warstwy skóry i zmniejsza objętość komórek tłuszczowych. Proces można porównać do wysuszania winogron. Na wybraną okolicę ciała przykładane są głowice emitujące wiązki laserowe, które powodują rozpad trójglicerydów. Zabieg jest bezbolesny, odczuwa się delikatne ciepło. Efekt natychmiastowy! Małgosia chodzi na zabiegi przed treningiem, tak, by podczas wysiłku spalić uwolniony tłuszcz.

## ulubione przepisy Małgosi z menu LightBox

### ➤ ROSÓŁ IMBIROWY

**PORCJE: 4, Czas: 20 min**

- SKŁADNIKI:** duża marchewka > mały por > 1/2 piersi kurczaka bez skóry > 100 g suchego makaronu sojowego > 3/4 szkl. świeżych kielków sojowych > łyżka startego kłącza imbiru > jasny sos sojowy, niskosodowy > 1/4 pęczka szczypiorku

**WYKONANIE:** obierz marchewkę i pokrój w plasterki, oczyść pora, pokrój kurczaka w kostkę. Zalej 1 l wrzącej wody i gotuj ok. 10 min, po czym wyjmij pora, dodaj makaron i gotuj ok. 3 min. Dodaj imbir, sos sojowy do smaku i kielki, posyp posiekany szczypiorkiem.

### ➤ KOTLETY Z BOCZNIĄKÓW I PIECZAREK

**PORCJE: 4, Czas: 30 min**

- SKŁADNIKI:** 400 g boczniaków > 400 g pieczarek > duża cebula > 40 g tartej bułki > jajko > sól i pieprz > 1/2 pęczka natki pietruszki lub koperku > 40 g naturalnych płatków zbożowych z pełnego ziarna, np. owsianych lub żytnich > olej

**WYKONANIE:** zmiel grubo grzyby z cebulą, dodaj pozostałe składniki i całość dobrze wymieszaj. Uformuj z farszu kotleki, obtocz w panierce z płatków i posmaruj lekko olejem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 20 minut.

Partnerzy akcji

**calypso** fitness club

[www.calypso.com.pl](http://www.calypso.com.pl)

**ELITE**<sup>®</sup>  
Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki

Elite Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki  
Warszawa  
ul. Pereca 2, tel. 22 652 34 62  
ul. Wąwózowa 8, tel. 22 894 83 84



MY Beauty system  
PIĘKNO PŁYNĄCE ZE ŚRODKA

MY Beauty System  
Producent: Medicaline  
[www.MyBeautySystem.pl](http://www.MyBeautySystem.pl)



tel. 513 513 661  
[www.lightbox.pl](http://www.lightbox.pl)

