



to jeszcze nie koniec

odchudza się
Matgosia (36)
z Warszawy

ZRZUCIŁAM 22 KG, ALE ZAMIERZAM SCHUDNĄĆ JESZCZE OK. 15 KG. DZIĘKI AKCJI WIEM WIĘCEJ NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA, ĆWICZEŃ I SPOSOBÓW MODELOWANIA SYLWETKI. FITNESSOWA PRZYGODA Z WŁASNYM CIAŁEM SPRAWIŁA, ŻE WIEM, JAK ZE SOBĄ POSTĘPOWAĆ I UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ. TO BEZCENNE DOŚWIADCZENIE, KTÓRE BĘDZIE PROCENTOWAĆ!

TEKST ANNA ŻUK, WIOLETA BEDNARCZYK
TRENING WIOLETA BEDNARCZYK

➊ Spadek wagi zauważam przede wszystkim wtedy, gdy zakładam spodnie – opowiada podeksycytowana Gosia.

Nasza czytelniczka nigdy nie należała do osób szczupłych, więc całkowity tuning stylu życia i sylwetki był dla niej nie lada wyzwaniem. Osiągnęła jednak sukces, który przyczyni się jeszcze do wielu kolejnych pozytywnych zmian.

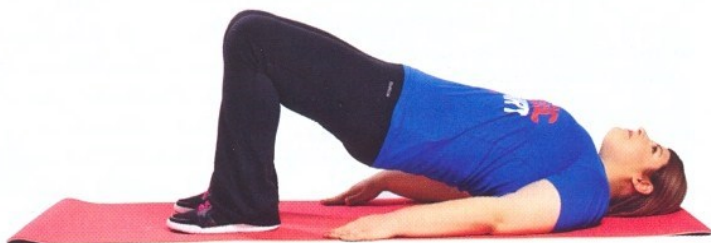
➋ Po chwilowym „rozjuszeniu” organizmu dość trudno było mi wrócić do równowagi, ale teraz osiągnęłam już spokój. Staram się myśleć pozytywnie i wciąż walczę, bo osiągnięty efekt jest dla mnie bardzo stymulujący – ponad 20 kg mniej to znaczna różnica w wyglądzie i rozmiarze! Gdy moja waga zmieniła się z trzycyfrowej na dwucyfrową, czułam się wyjątkowo jak nigdy dotąd. Zauważam też wiele innych zmian we mnie samej – mam więcej energii, dużo chętniej poruszam się pieszo, częściej spotykam się ze znajomymi i z przyjemnością kupuję ubrania już w prawie każdym sklepie, co wcześniej nie było możliwe.

fitness

stretching dla każdego

Chcesz być szczuplejsza i zdrowsza? Do ruchów kardio dodaj te, które rozciągną ćwiczone mięśnie. Nasza czytelniczka – Gosia – zmieniła już swoje fitnawyki i każdy trening zawsze kończy stretchingiem. A ty?

Oto 5 łatwych ćwiczeń rozciągających dla każdego. Wystarczy, że po każdym treningu poświęcisz na nie chociaż 5 minut. To wystarczy, by mieć efekty. Do dzieła!



unoszenie bioder

rozciągasz: mięśnie brzucha, klatki piersiowej

Położ się na plecach. Ugnij nogi, stopy na ziemi. Ramiona wzdłuż tułowia. Unieś jak najwyżej biodra (zobacz zdjęcie). Wytrzymaj 15 s i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 2 razy.

przyciąganie ze skrzętem

rozciągasz: mięśnie pośladkowe i rotatory biodra

Zrób siad prosty podparty na ziemi. Następnie ugnij lewą nogę, przenieś lewą stopę przed prawą. Chwyć prawą dłoń za lewe kolano, przyciągnij je w stronę klatki piersiowej. Wykonaj skrzęt tułowia w lewo (zobacz zdjęcie). Wytrzymaj 15 s. Wróć do pozycji startowej. Zrób to samo na drugą stronę. Powtórz całość jeszcze raz.

dieta

– Gosia zmieniła się nie do poznania – jest pełną życia, uśmiechniętą młodą kobietą – podsumowuje akcję dietetyki firmy LightBox, Małgorzata Chylewska. – W ciągu tych niespełna 5 miesięcy nasza podopieczna chudła w założonym przez nas, zdrowym tempie ok. 1 kg tygodniowo. Jej wskaźnik BMI obniżył się z 40 do 33 i do „zejścia” poniżej górnej granicy nadwagi (BMI 30) brakuje jej już tylko 8 kilogramów. Połączenie prawidłowo zbilansowanego menu w stylu śródziemnomorskim, jakim jest dieta LightBox, ze zwiększoną aktywnością fizyczną, przyniosło też inne ważne efekty. U Małgosi obniżył się wskaźnik tłuszczu brzuszego z 10 do 8 jednostek. Ogólna zawartość tkanki tłuszczowej zmniejszyła się z 42 do 36%, a udział tkanki mięśniowej wzrósł z 56 do 60%. Skutkiem jest znaczna redukcja obwodów talii i bioder, wynosząca aż 15 cm! Pomimo znaczących ułatwień w postaci gotowych posiłków, odchudzanie Małgosi nie należało do łatwych.

– Osiągnięcie tak wspaniałych rezultatów nie byłoby możliwe bez ogromnego zaangażowania Małgosi w zmianę nawyków żywieniowych, pomimo licznych obowiązków zawodowych i pracy przedłużającej się nieraz do późnych godzin wieczornych – opowiada dietetyk.

Nasza czytelniczka miewała też momenty słabości i drobne potknięcia. Najtrudniejszym okresem był dla niej tydzień po świętach Bożego Narodzenia. Spędziła go we Francji, gdzie nie mogła korzystać z diety LightBox i nie miała warunków do przygotowywania posiłków zgodnie z zaleceniami, jakie otrzymała przed wyjazdem. Wypad obfitywał w spotkania w gronie przyjaciół, z suto zastawionymi stołami, pełnymi smakowitych potraw. Motywacja Małgosi została wystawiona na ciężką próbę, ale utrwalona

świadomość tego, czego powinna unikać, pomogła jej w trudnych sytuacjach. Małgosia definitywnie zmieniła dawne nawyki żywieniowe. Przeszły ją kusie słodczyce, bez których nawet nie wyobrażała sobie zakończenia dnia; uwielbiana niegdyś czekolada nie robi już na niej specjalnego wrażenia. Dziś woli oryginalne mieszanki musli z egzotycznymi owocami, które proponujemy na śniadania LightBox. Rozsmakowała się też w ciepłych zupach, potrawach rybnych, kolacyjnych mieszankach warzyw i owocowych podwieczorkach. Cieszę się, że dieta LightBox wyprowadziła Małgosię z żywieniowego chaosu. Wierzę, że już na zawsze zmieniła nieprawidłowe przyzwyczajenia i wie, w jaki sposób i w jakich ilościach dobierać produkty, by osiągnąć wkrótce wymarzoną wagę 80 kg.

suplementy

Pozbycie się przez Małgosię 6%, czyli aż 15 kg tkanki tłuszczowej, było łatwiejsze dzięki odpowiednio dobranym składnikom wspomagającym jego spalanie, zawartym w suplementie diety My Body Shape firmy My Body System. To m.in. CLA, czyli sprzężony kwas linolowy, L-karnityna i wyciąg z zielonej herbaty. Nasza czytelniczka wzbogaciła też swoje menu o związki wzmacniające i ujędrniające skórę ze specjalistycznego nutricosmetyku My Skin Moisturizer. Kapsułki dostarczają m.in. zestaw wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w postaci oleju z kiełków pszenicy, niezbędne witaminy z grupy B oraz fosfolipidy budujące zdrowe błony komórek, a także wspomagające regenerację skóry cenne aminokwasy – L-cysteinę oraz te zawarte w naturalnym kolagenie z ryb morskich.

pojedyncze przyciąganie

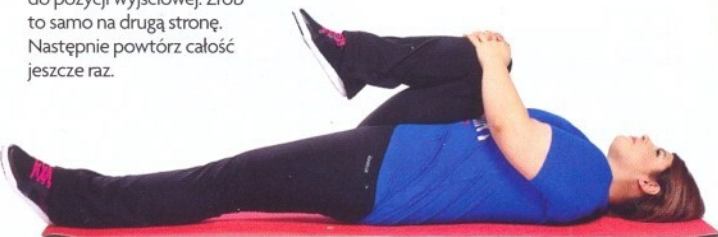
rozciągasz: mięśnie pośladkowe i lędźwiowe

Położ się na plecach z prostymi nogami, ugnij prawą i przyciągnij ją do klatki piersiowej, odcinek lędźwiowy trzymaj na ziemi. Wytrzymaj 15 s i wróć do pozycji wyjściowej. Zrób to samo na drugą stronę. Następnie powtórz całość jeszcze raz.

pojedyncze uginanie

rozciągasz: mięśnie czworogłowe uda

Stań w rozkroku na szerokość bioder. Wyprostuj plecy, napnij brzuch, połóż prawą dłoń na biodrze. Ugnij lewą nogę, przyciągnij lewą stopę do pośladków. Wytrzymaj 15 s. Wróć do pozycji wyjściowej. Zrób to samo na drugą nogę. Powtórz całość jeszcze raz.



Partnerzy akcji

calypso fitness club

www.calypso.com.pl



MY Beauty system
PIEKNEGO DŁYŻYCEJ ZE SRODOKA

MY Beauty System
Producent: Medicinale
www.MyBeautySystem.pl



tel. 513 513 661
www.lightbox.pl

uroda

ELITE®
Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki

Elite Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki
Warszawa

ul. Perca 2, tel. 22 652 34 62
ul. Wąwózowa 8, tel. 22 894 83 84

Nasza czytelniczka nadal korzysta z zabiegów wyszczuplających i kształtujących figurę w warszawskim Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki Elite.

– Zabiegi pomagają mi w procesie zmiany sylwetki – mówi Małgosia. – Mam jędrniejszą skórę, mniejszy cellulit i mniej obwisły brzuch, dzięki czemu chętniej oglądam się w lustrze.

Gosia chwali sobie zwłaszcza LipoShock. Zabieg jest świetny na problemy z miejscową otyłością i zaawansowanym cellulitem. Modeluje sylwetkę, dobrze wygładza ciało. Skąd jego skuteczność? Wszystko dzięki falom dźwiękowym i ultradźwiękowym, które rozbijają i rozpuszczają zawartość komórek tłuszczowych.

Do zabiegowego rozkładu naszej czytelniczki weszły również – masaż aparatem ICOONE oraz Body Mix – łączący działanie próżniowego oraz fotostymulacji. Zabieg wyraźnie poprawia wygląd ciała – wygładza je, uelastycznia, zmniejsza objawy cellulitu, także redukuje obrzęki.