

Változás számokban

Testzsírszázalék

a fogyókúra elején: 30%

Jelenlegi testzsírszázalék: 21%

Ruhaméret

a fogyókúra előtt: 42–44

Jelenlegi ruhaméret: 38–40

tázní kell magamban. Most már jöhet a szoknya és a csinos ruha!

Ha kitarasz a diétád mellett, bizalmat szavazol magadnak, és ennél több erőt semmi nem adhat. A fogyással nemcsak testi, de lelki terheidtől is megszabadulsz. Kitarásod jutalma az önbizalom, hogy képes vagy túllendülni a mélypontokon.

Boldogan éltek...

Vége! Béres Alexandra leveszi rólam óvó tekintetét. Őszintén, kicsit meg is vagyok ijedve ettől a nagy önállóságtól. Azt csinálom, amit csak akarok. Újra ehetek csokoládét, kókuszgolyót, ihatok cukros üdítőt, lustálkodhatom kedvemre. Micsoda megkönnyebbülés! Vagy mégsem? Emlékszel? Az elején meséltem neked, hogy nem magam miatt vagyok ilyen kitaró a diétázásban. Ez négy hónap alatt megváltozott!

Bevallom, a fürdőruhás fotózás után egy nagy kehely fagyival jutalmaztam magam. Volt benne minden: tejszínhab, csokiöntet, ananász, sárgadinnye, ostya. Jól hangzik, ugye?

Body Coach, a mélyizmok edzője

Fogyókúráim alatt kipróbálhattam az edzés egy új formáját.

A Body Coach akkor is megdolgoztatja az izmaidat, ha fáradt vagy, és nincs erőd az intenzív mozgáshoz. A gép működése vibráción alapul. Hagyományos gyakorlatok – mint a kitérés, a hasprés, a guggolás vagy a lábemelés – végezhető rajta, miközben rázkódi. Ez azért hatékony, mert így az izmoknak kompenzálniuk kell az enyhe egyensúlyvesztést, így a mélyizmok is jobban megfeszülnek. A vibráció fokozza az anyagcserét, javítja a koordinációs készséget, erősíti a csont- és kötőszövetet. (www.bodycoach.hu)



A Body Coachon a hétköznapi, egyszerű gyakorlatok is izvasztóak. Bátran variáld a mozdulatokat!

Jólesett, de megdöbbsentem magamon: úgy érzem, ez a fagyikehely legalább két hétre kielégítette az édesség iránti vágyamat. Már nem tudnék lemondani a gyümölcsről, a fahéjas almáról, a zöldségekről, a kiegyensúlyozott táplálkozásról és a sportról. Sokkal jobban érzem magam tőlük, mint a mámorító csokitól. Gombóc Artúrnak megjött az önbizalma, így nem bujlik többet lyukas, sem pedig kerek csokoládé mögé.

Sokan odajöttetek hozzám az aerobikórák előtt, biztattatok, olykor tanácsot kértek. Nagyon jólesett, és szeretném mindenkinek megköszönni az ösztönző dicséreteket.

Béres Alexandra biztatását és útravalóját sem felejttem el! Sokat tanultam magamról az elmúlt hónapok alatt.

És hogy mihez kezdek most? Befejezem ezt a cikket, és irány a konditerem!

A következő hónaptól pedig egy-egy olvasónkat látja el személyre szabott tanácsokkal Béres Alexandra! 📌