

2. díl  
příběhů  
o hubnutí

Jana a Šárka

# BLESK pro ženy



Životní **restart**  
Jste nespokojená?  
**ZMĚŇTE**  
zajaté koleje! str. 18-21

zhubly  
celkem  
**35 kg**  
Víme jak!



jen  
**11 Kč**



Hory, slunce, sníh...  
+ styl celebrit  
str. 8-9



ALCHYMIE VZTAHŮ **Jak vyjít  
s matkou?** str. 38-39

DEKOR Vyladte si  
byt



v modrých  
tónech  
str. 22-23



27 tipů  
a receptů



# Neodolatelné KUŘECÍ LAHŮDKY

rolády • pikantní chuťovky • voňavé pečeně



9 771214 635005

str. 42-49

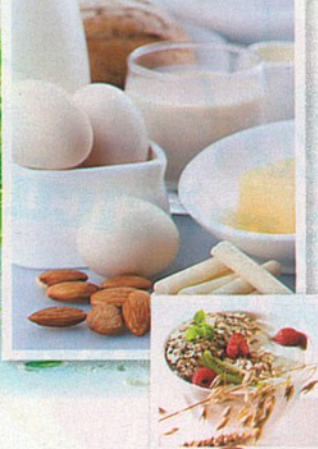
KILADOLÍ S ODBORNÍKY

# BLESK pro ženy extra hubnutí s odborníky

TIP:



Bioaktivní Duo Slim podle výrobce spaluje tuky a působí nejen během dne, ale také v noci, když spíte. Doporučená cena: 557 Kč



## Jak vidí Marie Skalská...

### ... JANU

„Trpí poruchou metabolismu krevních tuků, což znamená riziko srdečně-cévních chorob. Už dříve přestala kouřit, ale její zdraví bylo stejně v ohrožení,“ říká Marie. „Vzhledem k sedavému zaměstnání zvolila jako ideální pohyb chůzi a díky dvanácti centimetrům, které shodila v pase, snížila riziko infarktu o polovinu! Tleskám!“



### JAK SPORTUJE

2x týdně hodina cvičení ve STOB, později také Expresska (kruhový trénink), plavání, chůze  
„Začínala jsem jen se STOB, později jsem si sama přidala další cvičení, a hlavně chůzi.“

### O 20 KG LEHČÍ

„Jsem ráda, že jsou kila dole. Už se nezadýchám do schodů a cítím se celkově líp. Mám jeden postřeh: ženy, jež kurz dostaly jako dárek, hubly hůř než my, které jse si ho koupily samy.“



### ... ŠÁRKU

„Začínala s hmotností představující zásadní zdravotní rizika. Po půl roce se dostala do pásma nadváhy, což je skvělé,“ říká Marie. „Díky pravidelnému pohybu si zvýšila dobrý cholesterol, ubrala 10 centimetrů v pase a posílila fyzickou kondici. Pokud chcete vyrazit poprvé na H.E.A.T. a máte obavu, Šárka vám ji lehcě vyvrátí.“



### JAK SPORTUJE

1x týdně hodina cvičení ve STOB + 1x týdně badminton + 1x týdně H.E.A.T.  
„Sportovala jsem i předtím, takže jsem pokračovala a přidala chůzi.“

### O 15 KG LEHČÍ

„Váhu si držím. Víím, co jíst, připravuji si svačiny, mám krokomeř, sporttester. Shodila jsem dvě konfekční velikosti a chtěla bych ještě pět kilo dolů, ale nespěchám. K 25. výročí sňatku jsem manželovi dala tabulku výsledků měsíčních kontrol své hmotnosti.“



## Co všechno zvládly:

Jana

- ✓ Začala se víc hýbat, snídat. Pokud je to možné, chodí z práce kus cesty pěšky. Pravidelně chodí na lehký posilovací trénink.
- ✓ Má za sebou víc pokusů o hubnutí, po nichž bohužel následoval jo-jo efekt. Návštěva kurzu STOB pro ni byla zásadní.

Šárka

- ✓ Začala snídat a jíst po třech hodinách.
- ✓ Snížila příjem pečiva (vůni pekárny milovala).
- ✓ Jí více zeleniny a bílkovin.
- ✓ Na návštěvách se naučila odmítat pochoutky, které by jedla jen automaticky.
- ✓ Používá krokomeř, chodí pravidelně na cvičení H.E.A.T. a sporttesterem hlídá nejlepší tepovou frekvenci pro spalování tuků. Dál hraje badminton.

### EXTRA

### CHCETE SE PŘIHLÁSIT DO KURZU HUBNUTÍ?

- Musíte mít motivaci. Zásadní je zdravotní stav. Nemá smysl hubnout kvůli získání konkrétního partnera. V těchto případech totiž vůle rychle „povolí“.
- Nečekejte velké úbytky váhy. Smyslem je naučit se sestavit vyvážený jídelníček, vybírat vhodné potraviny.

• OLGA POUCHEOVÁ

➔ V příštím čísle:  
**Jak se hubne s výživovým poradcem.**

# Stovky obrovských slev

**SLEVIŠTĚ**  
www.sleviste.cz

-70%

adrenalin



Jídlo



-85%

krása



-75%