

Kedves Anita,

2011. márciusában kerestem fel Önt, hogy fogyni szeretnék, és kértem a segítségét, hogy megtaláljam az egészséges táplálkozás, és életmód felé vezető utat. Közel 70 kilósan, (164 cm magas vagyok) és közel 40-es testzsírral küzdöttem, és azt hittem lehetetlen lesz megbirkózni ezzel.

Közel két év telt el, az eredmény már nem egész egy év után látszódott, és ma már bátran ki merem jelenteni, hogy az elért eredmény tartós. 55 kilósan, 25-27-es testzsírral, a ruhatáramat (38-40-ről) 34-es, illetve S-es méretre cseréltem - melyre a középiskolás ballagásom óta nem volt példa (idén áprilisban leszek 28 éves), és szeretném megosztani Önnel, hogy mennyire **BOLDOG VAGYOK** :)

Rendszeresen mozgok is, idei célom, augusztusban lefutni a Budapest Félmaratont, melyre keményen edzek és készülök. A szervezetem pedig nagyon hálás ezért.

A képeken a 2011. valamint a 2012. évi nyaralás fényképei láthatók, szembetűnő különbséggel. A 2012 nyári kép állapota igaz még most is, és remélem az idei nyár is büszkén, boldogan fog telni...

Párom is közel 15 kilót és 2 ruhaméretet fogyott mellettem, mióta más alapanyagokból főzök, és egészségesebb ételeket eszünk, valamint sokat mozgunk. Soha nem mondta, de tudom, mert látszik rajta, hogy mennyire Boldog Ő is.

Köszönjük! S. Sz. és Párja

