

N. D. 2012.nov.16.

Kedves Anita!

Elnézést kérek hogy ilyen sokáig nem írtam, de igazság szerint nem nagyon merültek fel új kérdéseim, mert az étlap variálásával, és az utólagos versenyprogram ajánlásaival sikerült elérnem a kívánt hatást. Az azelőtti fáradtságérzetem teljesen elmúlt, és nagyon jól bevált ez a rendszer az étkezésekben. Édesanyám szinte már alig használja az ételízesítőket, helyette fűszernövényeket használunk, és csökkentett nátriumtartalmú só (ha egyáltalán sózunk). Amikor nem vagyok otthon, tehát hét közben a Teletál Ételfutár cégtől rendelem az ebédet, legtöbbször a Z9-es menüt.

Eredmények: Az országos diákolimpián sikerült két aranyérmet, és egy bronzérmet szereznem, az országos bajnokságon négy ezüstérmet és egy bronzérmet. Így idén is sikerült bekerülnöm a Felnőtt "B" válogatottba (U23 válogatott). December 3-ától lesz egy 1 hetes edzőtáborunk, ott nem biztos, hogy tudom tartani magam a diétához, de igyekszem a legjobban közelíteni hozzá.

Köszönöm érdeklődését, és remélem ezután is fordulhatok Önhöz kérdéseimmel, észrevételeimmel, amik főleg a téli kondik miatti táplálék kiegészítőkre fognak irányulni, és hogy valamilyen változtatással az étlapon rá lehet-e állni a tömegnövelésre, illetve ez egyáltalán ajánlatos-e.

Szívélyes üdvözléssel: N. D.

