

N. Zs. M.

2012. nov.16.

Tisztelt Anita!

A tavaszi étrendváltás óta a nyár folyamán 2-3 kiloval voltam könnyebb, ennek oka az én esetemben a megkötött víz kiürülése lehetett, mivel zsír%-kom megfelelő volt. A kitűzött céljaimat csak részben sikerült elérnem, de a minden napokban sokkal kiegyensúlyozottabbnak érzem magam, kipihentebb vagyok. A nyári szünet alatt kevésbé figyeltem az étrendemre, és a buli is több volt. A szeptemberi "munkába állás" során fokozatosan álltam vissza a kora nyári étrendre. Kora tavasszal még szigorúbban veszem a dolgot és felkeresem Önt egy személyes konzultációra.

Üdvözlettel: N. Zs.