

PŘEHLED VÝSLEDKŮ HUBNUTÍ.

Blahopřeji k **rozhodnutí** snížit svoji váhu!

Dřív než se do hubnutí pustíme, měli bychom si uvědomit, že hubnutí je běh na dlouhou trať a mělo by se pro nás stát v podstatě životním stylem. Nechtějme po svém těle nespelnitelné, čím delší a plynulejší bude cesta k vysněné váze, tím déle nám konečná váha vydrží. A také je potřeba si uvědomit, že každé tělo má svoji tzv. ideální váhu nastavenou jinak, proto bychom svému tělu měli naslouchat a nenutit jej násilím do něčeho, co už je přes míru.

Pro porovnání vyplňte, prosím, tuto tabulku.

<input type="checkbox"/>	Počáteč- ní stav	Po 5 dnech	Po 10 dnech	Po 15 dnech	Po 20 dnech	Po 30 dnech	Po 40 dnech	Po 50 dnech	Po 60 dnech
V pase									
Přes boky									
Přes stehno									
Přes prsa									
Biceps									
Váha									

Měření a vážení by se mělo provádět vždy ve stejnou denní dobu (například ráno nalačno), aby byly výsledky objektivní!

NAUČTE SE PRAVIDELNĚ JÍST

Vaše tělo musí vědět, že ho nechcete ošidit. Proto je dobré jíst 5x denně. 1 - 2 jídla můžete nahradit **Slim 3000 Coctaiem**. Nenahrazujte snídani!

A nezapomeňte na dodržování správného pitného režimu (minimálně 2 dcl tekutiny na 10 kg váhy)! Jako pitný režim je výborný například **Slim 3000 tea**.

K hubnutí výrazně pomáhají také tobolky **PoCLAd**, které pomáhají spalovat tuky

Nejdůležitější je motivace

Zkuste si dát nějaký cíl, který pro vás bude motivací, například: „koupím si tu hezkou sukni, která nebyla v mé velikosti“.

Když si najdete ještě někoho, kdo bude hubnout s vámi (partner, kamarádka) půjde to také snáze.