

2) Strava...

Své nejlepší rady poslala Zdeňka...

*Ahoj Dančo,
nejprve Ti chci poděkovat za to, co děláš, protože díky Tobě jsem poprvé v životě zhubla zdravě bez hladovění. O hubnutí jsem se pokoušela několikrát po porodech, což už je přes 20 let :-). Zhubla jsem třeba 10 kg za 3 měsíce, pak to šlo zase nahoru...*

Rozhodila jsem si ale metabolismus a od té doby jsem měla problémy s trávením, které mě trápily až doteď...

Měla jsem nastudované všechny možné rady, pořád jsem hledala návod, jak vlastně jíst. Všude jsem se dočítala, že mám jíst zdravě, vyváženou stravu. Ale co to je??? A taky že nemám jíst tučná jídla, nemám chodit do fast foodů, nejíst uzeniny a podobně...

Jenže já jsem toho nikdy moc nesnědla, pořád jsem se hlídala, uzeniny jsem nejedla vůbec, maso jen občas. Vždy, když jsem měla chuť se změnit, zhubnout, tak jsem začala hodně cvičit, po cvičení jsem ale nejedla, abych náhodou nepřibrala. Byla jsem vyřízená z toho, že nejím a nehubnu.

Pak jsem objevila Tvou první knížku Nechci chybovat, ale pořádně jsem se do ní začetla až o rok později. Do té doby nebyl čas na změny :-).

Koupila jsem si pak všechny Tvé knížky, prostudovala je a pak jsem se do toho pustila. A co bych ostatním poradila? Protože kvůli tomu vlastně píšu...

Zdeničky příběh pokračuje na další straně...

