

## Dalej zrzućmy zbędny balast

Podbudowany i zmotywowany pierwszymi sukcesami zaczynam kolejne tygodnie diety. Wydaje się, że teraz będzie już z górki, aż tu nagle weekend poprzestawiał wszystko do góry nogami. Ale po kolei.

### Tydzień drugi

W drugim tygodniu łatwiej mi już przestrzegać pór posiłków, przestawiłem się na wodę i zieloną herbatę. W związku z tym, że jem teraz co trzy godziny, w ogóle nie czuję się głodny. Zdarzało mi się też stołować „na mieście”, jednak wtedy pilnowałem, żeby dania pasowały do mojej diety.

Na przykład pani w znanym w Gliwicach barze sałatkowym wybiera mi tylko takie sałatki, które nie zawierają niedozwolonych w diecie produktów – za co jestem jej bardzo wdzięczny.

Ostatnio również wstąpiłem do jednej z restauracji na Rynku na filec z indyka z ryżem curry i warzywami. W połowie posiłku ze zdziwieniem zauwa-



żyłem, że jestem pełny... Kilka tygodni wcześniej po zjedzeniu podobnej porcji pewnie poszedłbym jeszcze na pizzę.

Następna ciekawa obserwacja: w ciągu tygodnia, w pracy łatwiej jest pilnować diety niż w weekendy.

Sobota i niedziela to czas odpoczynku, a więc... wstaję o dwie godziny za późno na śniadanie. Muszę się nagimnastykować, żeby zachować trzygodzinne odstępy między przekąskami i posiłkami głównymi, a to jeszcze nie koniec komplikacji. W niedzielę pojechałem z synem na kąpielisko. Przewornie zapakowałem dziecku kilka kanapek, a sobie

dwa jabłka.

Na basenie syn spotkał kilku kumpłi i postanowił „trochę” przedłużyć pobyt. A że lokalna gastronomia oprócz piwa serwuje tylko lody, frytki i hamburgery, przesiedziałem o dwóch jabłkach aż do wieczora. Z głodu wprawdzie nie umarłem, ale następnym razem muszę lepiej zaplanować kwestie żywieniowe.

Niedzielną głodówką dobrze mi chyba zrobiła. Na poniedziałkowym wazeniu okazało się, że tym razem brakuje **3 kilogramów!**

Nieźle, **7 kilogramów mniej** w dwa tygodnie! Pani dietetyk nadal uważa, że to za szybko, ale ja bardzo się cieszę. Znow trochę modyfikuj-

jęmy dietę, omawiamy nowe przepisy i dobieramy odpowiedni suplement. Wkraczam lekko w trzeci tydzień i tu mała pułapka...

Podbudowany poprzednimi sukcesami skusiłem się na słodycze. Czuję się dziwnie, miałem wrażenie, że mnie mdli...

Czy to dlatego, że po długim czasie zjadłem coś słodkiego, czy to wyrzuty sumienia? Nie mam pojęcia. Jeśli teraz pękłem, co będzie, gdy pojadę na wczasy? Ale o tym napiszę już po powrocie...

**Tomek**  
cdn



**GLIWICE**

ul. Bytomska 8  
tel. 32 331 50 14

R E K L A M A



## Wakacje z Neptunem. 6 godzin basenu gratis!

**Pływalnia „Neptun” w Gliwicach Sośnicy przygotowała wiele wakacyjnych atrakcji:**

- wydłużyliśmy czas pracy basenu do 23.00!

- dla dzieci i młodzieży: do sześciu godzin basenu gratis! (\*1)

- tanie bilety rodzinne: 2+1=20zł, 2+2=25zł. (\*2)

- bilet całodzienny na wszystkie atrakcje: baseny, zjeżdżalnia, jacuzzi, sauny, ju-jitsu, sala fitness, bawialnia - 17 godzin zabawy za jedyne 25 zł!!!

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA WAKACYJNY KURS NAUKI PŁYWANIA** dla dzieci i dorosłych w grupach początkowych i zaawansowanych.

Nie miałeś czasu na naukę pły-

wania w roku szkolnym, możesz zrobić to teraz!

Niewielkie grupy zapewnią indywidualne podejście do każdego uczestnika.

Grecki Instruktor pływania prowadzi zajęcia w języku polskim, angielskim i greckim :) Zajęcia odbywają się w poniedziałki i środy o godzinie 16:00. PROMOCYJNA CENA 20ZŁ/LEKCYJĘ.

Zgłoszenia przyjmujemy w kasie basenu, mailowo na adres: [biuro@NeptunGliwice.pl](mailto:biuro@NeptunGliwice.pl),

lub telefonicznie 32 413 48 48. Zapraszamy!

Pływalnia „Neptun” Gliwice Sośnica ul. Dzionkarzy. Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 6.00 - 23.00, soboty, niedziele i święta od 8.00 - 23.00.

Informacje na stronie [www.NeptunGliwice.pl](http://www.NeptunGliwice.pl) lub telefonicznie 32 413 48 48.

(\*1) - Dotyczy dzieci i młodzieży do lat 18 -tu, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00. Warunkiem korzystania z promocji jest wykupienie biletu na pierwsze dwie godziny.

(\*2) - Bilety rodzinne dostępne są od poniedziałku do piątku w godzinach 16.00 - 23.00 soboty, niedziele i święta -cały dzień.

Promocja trwa do 31 sierpnia.



**Pływalnia NEPTUN**

czynna od 6.00 - 23.00

Basen  
Jacuzzi  
Zjeżdżalnia  
Sauny  
Bawialnia dla dzieci  
Siłownia  
Fitness

Pływalnia NEPTUN Gliwice ul. Dzionkarzy Gliwice Sośnica

Tel. 32 413 48 48  
32 413 48 49  
bawialnia: 32 413 48 50

[neptungliwice.pl](http://neptungliwice.pl)