

3,5 kilograma do celu

Minął drugi tydzień stabilizacji. Na stół wróciły ziemniaki, makaron i dotychczas zakazane potrawy. Mam prawo do jednego ciastka tygodniowo i obowiązek picia co najmniej półtora litra wody dziennie – oprócz kawy czy herbaty. Trochę się obawiałem, że nie utrzymam mojej nowej, wypracowanej podczas diety, wagi (85 kilogramów). Czy są powody, by tak sądzić?

Kuracja, którą odbyłem w Natur House nie jest moją pierwszą. Wcześniej wypróbowałem już kilka rodzajów diet, poza żywieniem się... kradzioną żywnością - wiadomo, kradzione nie tuczy:) lub dietą skrajnie wegańską. Zawsze jednak po zakończeniu okresu stosowania danej diety, wcześniejsza waga szybko powracała. Go-

nie. Wyrobione przez ostatnie tygodnie nawyki żywieniowe również pomogły. Wolno mi już zjeść normalny niedzielny obiad – i taki zjadłem. Jednak tyle, że nie czułem się ociążały. Organizm już nie potrzebuje porcji XXL żeby poczuł się syty. Wolno mi było też zjeść ciasto na deser, ale najwciążniej nie miałem ochoty.

Nadal wsypuję do kawy czy herbaty pół łyżeczki cukru – tak dla smaku. Natomiast zupełnie nie smakują mi już słodzone napoje, soki czy cola. Nawet mój syn popija ostatnio wodę mineralną, a coraz mniej słodkich soków.

Pogoda niestety nie sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu. Nie udało się też pójść na basen. Pozostały spacer – chociażby na zakupy, bo nie lubię łączyć bez celu, hantle i rowerek stacjonarny. Wykręciłem w weekend trochę kilometrów, ale w tygodniu było raczej kruch.

Zamiast więc intensywnie ćwiczyć, mogłem się skupić na pilnowaniu porcji posiłków i wypijaniu większej ilości wody.

Przed poniedziałkową wizytą i wazieniem trochę się stresowałem. Okazało się, że niepotrzebnie. Nie tylko uda-

ło mi się utrzymać wagę, ale dodatkowo... zgubiłem jeszcze **1,5 kilograma**. Teraz ważę już **83,5 kilograma** – o **16,5**

Ważę już tylko 83,5 kilograma. Od początku kuracji ubyło mi 16,5 kilograma.

mniej niż na początku kuracji. Moim celem jest równe 80 kilogramów, ale teraz jestem już raczej spokojny. Dam radę.

Tomek (cdn)



„Pogoda niestety nie sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu. Pozostały hantle i rowerek stacjonarny”.

Po kuracji organizm już nie potrzebuje porcji XXL. Wolno mi też zjeść ciasto na deser, ale najwciążniej nie mam ochoty na słodczy.

rzej, gdy stawała się większa niż przed rozpoczęciem odchudzania. Tym razem jednak, nie zostałem sam. Pani dietetyczka dokładnie wyjaśniła, co mi wolno, a czego

Zapotrzebowanie na słodkości spokojnie zaspokajam jedząc owoce. Mogę już jeść winogrona, arbuza czy nektaryny. To mi w zupełności wystarcza.

Zweryfikuj u Brafitterki noszony rozmiar biustonosza. Właściwie dobrany rozmiar stanika jest ważny dla zdrowia.

Zdrowie i wygoda przede wszystkim

Indywidualne podejście do klientek oraz wieloletnia tradycja w sprzedaży wysokiej jakości bielizny - to wszystko czeka na panie w sklepie ANNA Moda Intima w Centrum Handlowym FORUM przy ul. Lipowej.

- Nasze sklepy istnieją od 1992 roku, więc na rynku bielizny jesteśmy od dwudziestu lat. Wyróżniamy się tym, że podchodzimy indywidualnie do potrzeb każdej kobiety - informuje **Anna Kołodziejska**, właścicielka sklepu.

W Gliwicach sklepy ANNA Moda Intima zlokalizowane są także przy ul. Zwycięstwa 34 oraz w Gliwickim Centrum Handlowym. W regionie sieć ma także oddział w Chorzowie przy ul. Wolności 54.

Corin, Felina, Simone Perle, Triumph, Selmark - to tylko niektóre marki, spośród ogromnego wyboru produktów dostępnych w sklepach ANNA



Moda Intima. Tutaj sprzedawana jest bielizna czołowych producentów, zarówno z Europy, jak i z Polski. Salony ANNA Moda Intima oferują również linie modelujące figurę, ekskluzywne biustonosze push-up

i nowość mega push up, serie skonstruowane specjalnie na duże biusty, wysokiej jakości bieliznę nocną z bawełny i wiskozy, serie młodzieżowe w przystępnych cenach producenta, jak również bardziej odważne modele: halebki i kom-

plety z koronek oraz seksowne kostiumy. Wbrew pozorom, optymalny dobór bielizny nie jest łatwy. Brafitting to sztuka indywidualnego doboru stanika tak, aby perfekcyjnie pasował konkret-

nej kobiecie. Wykwalifikowany personel zawsze chętnie służy fachową poradą.

- Przede wszystkim pobieramy wymiar, a następnie dopasowujemy obwód, który jest bardzo istotny. Obwód nie może być za ciasny lub za luźny. Ważną sprawą jest też rozmiar miseczek. Musi być ona prawidłowo dopasowana - nie może przecinać biustu. Istotne jest również ramiączko, gdyż 20 procent ciężaru biustu spoczywa na ramiączku - wyjaśnia Anna Kołodziejska.

Panie z pewnością zainteresuje informacja dotycząca błędów popełnianych przy doborze biustonosza.

Błędami najczęściej spotykanymi w przymierzalniach są za luźne w obwodzie biustonosze. Często obserwujemy też za duże lub za małe miseczki. Wiadomo, że biustonosz, który jest za mały w obwodzie



Nasz dziennikarz rozmawiał z Anną Kołodziejską, właścicielką salonu

powoduje ucisk, co zmniejsza wygodę.

Również przyciasne miseczki mogą powodować odgniecenia, niekorzystnie wpływające na zdrowie.

Współpracując na co dzień z producentami bielizny informujemy ich o co pytają Klientki i co jest dla Pań podczas zakupu biustonosza ważne. Dla nas niezmiernie istotne jest, by

kobieta, która chodzi cały dzień w biustonoszu czuła się w nim komfortowo - dodaje Anna Kołodziejska.

Kobiety czytające Gazetę Miejską zapraszamy do salonów Anna Moda Intima na bezpłatny BRAFITTING w październiku i listopadzie (spotkanie z brafitterką wyłącznie na zapisy). Zapisy i szczegóły akcji na www.anna-bielizna.pl

K U P O N ✂

