

Skutečný příběh Lenky ze 120 na 75 kg

Mám za sebou proměnu ze 120kg na 75kg.

Já byla tlustá celý život. Výsměch od holek, kluků i rodiny, na to jsem byla bohužel zvyklá. Inspirací k hubnutí mi byl až můj manžel, který se do toho pustil a z tlouštíka se změnil ve fitnessáka. Já se tomu bránila, byla jsem pohodlná. A taky jsem porodila postupně 3 děti, žila jsem pouze pro ně a na sebe totálně kašlala. Pak jsem začala žárlit na proměnu manžela, zakousla jsem se a pustila se do toho taky. Základem hubnutí bylo jídlo, změna jídelníčku byla pro mě klíčová. Taky bylo důležité cvičit v prostředí, kde se nemusím stydět, měla jsem předtím velký blok jít cvičit mezi lidi. Nyní jsem sebevědomá a jsem na sebe moc pyšná. Chci vám sdělit, že když jsem to dokázala já, dokážete to i vy! Stačí se zakousnout a vytrvat :)

Lenka J.

