

Zhubnout do roka může skutečně každý. Důkazem jsou Jiřina, Zuzka, Marie i Monika. Shazovaly kila pod dohledem zkušené lektorky.

TISÍCE KILOGRAMŮ DOLE

Stovky, nebo spíš tisíce shozených kilogramů. To se povedlo účastníkům Výzvy 52 společnosti STOB. Jak se změnila jejich životy?

Každý měsíc jsme vám v tomto seriálu nabízeli jednu z výzev, která vám měla pomoci ozdravit životní styl a jít tou správnou cestou ke štíhlosti. Možná jste se dokonce do projektu sama zapojila. Zeptali jsme se několika žen, které díky malým postupným změnám našly nový, zdravější život: Jak vám projekt pomohl?

Vycházky mi vrátily pohyb do života

Jiřina, 58 let



Žádný pohyb, žádná zelenina, nesnídala jsem, kalorický příjem byl asi dvojnásobný, než by měl optimálně být. Ujížděla jsem na tučných

uzeninách a sýrech. Takový byl můj start. Za loňský rok jsem zhubla o 15 kg a projekt mi pomáhá si váhu i nadále udržovat. Jedna z dam ze skupiny dokonce začala organizovat akci STOBí šlápoty, kdy se setkáváme na celodenní vycházky. Já se díky tomuto začala zase hýbat.

NÁŠ DIETNÍ seriál 12. DÍL

DOBŘÁ ZPRÁVA!

Projekt Výzva 52 běží na stránkách stobklub.cz i v roce 2019 a můžete se do něj zcela zdarma zapojit i vy! Náš časopis navíc zůstává nadále mediálním partnerem společnosti Stop Obezitě. Každý měsíc se tedy můžete těšit na pokračování našeho seriálu Štíhlý život.