



### **PŘEHLED VÝSLEDKŮ HUBNUTÍ.**

Blahopřeji k **rozhodnutí** snížit svoji váhu!

Dříve než se do hubnutí pustíme, měli bychom si uvědomit, že hubnutí je běh na dlouhou trať a mělo by se pro nás stát v podstatě životním stylem. Nechtějme po svém těle nespílitelné, čím delší a plynulejší bude cesta k vysněné váze, tím déle nám konečná váha zůstane. A také je potřeba si uvědomit, že každé tělo má svoji tzv. ideální váhu nastavenou jinak, proto bychom svému tělu měli naslouchat a nenutit jej násilím do něčeho, co už je přes míru.

**Pro porovnání vyplňte, prosím, tuto tabulku.**

😊	Počáteční stav	Po 5 dnech	Po 10 dnech	Po 15 dnech	Po 20 dnech	Po 30 dnech	Po 40 dnech	Po 50 dnech	Po 60 dnech
V pase									
Přes boky									
Přes stehno									
Přes prsa									
Biceps									
Váha									

**Měření a vážení by se mělo provádět vždy ve stejnou denní dobu (například ráno na lačno), aby byly výsledky objektivní!**

### **NAUČTE SE PRAVIDELNĚ JÍST**

Vaše tělo musí vědět, že ho nechcete ošidit.

Proto je dobré jíst 5x denně. 1-2 jídla můžete nahradit [Slim 3000 Coctaiem](#), Nenahrazujte snídani! A nezapomeňte na dodržování správného pitného režimu (minimálně 2 dcl. na 10 kg váhy)!

Jako pitný režim je výborný například [Slim 3000 tea](#).

K hubnutí výrazně pomáhají také tobolky [PoCLAd](#), které pomáhají spalovat tuky 😊

### **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE MOTIVACE**

Zkuste si dát nějaký cíl, který pro vás bude motivací, například: „koupím si tu hezkou sukni, která nebyla v mé velikosti“.

Když si najdete ještě někoho, kdo bude hubnout s vámi (partner, kamarádka) půjde to také snáz