

# Podejmij noworoczne WYZWANIE



chudniesz-  
wygrywasz  
zdrowie

Dzisiaj chcę zmotywować Was do działania. Zobaczcie, jak świetnie radzą sobie piloci naszej akcji – prezentujemy rankingi najlepszych oraz wywiad z liderem w Waszym regionie. Zobacz, jak wyśmienicie radzi sobie Jacek Borkowski z Łodzi, który zaczynał z wagą 264 kg, a teraz jest pierwszy w rankingu „TOP 10 - Najlepsi w Polsce”. Po 3 tygodniach realizacji programu odchudzającego Konrada Gacy Jacek stracił aż 26 kg! Ty też tak możesz! Koniec starego roku to świetny czas na podjęcie wyzwania. **Zrób sobie noworoczny prezent i schudnij z nami do lata.** W wakacje 2012 możesz się cieszyć wyśmienitą formą.



**Konrad Gacy**  
prezes Stowarzyszenia Walki z Otyłością,  
specjalista żywieniowy  
trener klasy Master Propta

Kończymy stary rok, za chwilę zaczniemy nowy rok 2012. Staną przed nami kolejne wyzwania, obowiązki, ale i... możliwości. Nie ma lepszego momentu na podjęcie wyzwania. To czas na zmiany, na podjęcie twardej decyzji. Pomyśl w końcu o sobie – możesz zacząć cieszyć się zdrowiem, tryskać energią, zyskać uśmiech na twarzy. Od lat obserwuję metamorfozy setek moich podopiecznych, którzy dzięki temu, że stracili po 30, 40 kg, zyskali szansę na nowe życie, a często nowy sens

życia. Być może sam poradzisz sobie ze zbędnymi kilogramami, zaczniesz odchudzać się z nami albo skorzystasz z pomocy innych specjalistów, ale namawiam Cię mocno – zrób to i podejmij wyzwanie właśnie teraz!

Zaufaj mi – teraz Twoje postanowienie nabiorą podwójnej mocy, a dzięki temu Twoje życie może nabrać zupełnie innych, radośniejszych kolorów. A jeśli kilogramy nie mają negatywnego wpływu na jakość Twego życia, to zrób to dla zdrowia. Otyłość to poważna choroba, która ma bardzo negatywny wpływ na Twój organizm. Jeśli tego jeszcze nie odczuwasz, warto zawsze działać profilaktycznie, niż później męczyć się z chorobą, która będzie efektem zbędnych kilogramów. Wiesz, jak to jest przeżyć wakacje będąc o 40-50 kg cięższym? To zupełnie inny wymiar, inny świat. Lżejszy, radośniejszy, pełen nowych wyzwań, ale przede wszystkim zdrowszy.

I tego życzę Ci z całego serca w imieniu swoim i całego zespołu akcji Chudniesz-Wygrywasz Zdrowie. Namawiam na twarde postanowienie noworoczne – zrób formę na wakacje 2012 – podejmij wyzwanie!

## To daje napęd!

Rozmowa z Kamilą Dyngus,  
pilotką ogólnopolskiej akcji  
Chudniesz - Wygrywasz  
Zdrowie

Po trzech tygodniach stosowania programu odchudzającego Konrada Gacy schudłaś prawie 20 kilogramów. To najlepszy wynik w Twoim województwie, jak się z tym czujesz?

W życiu się nie spodziewałam, że w ciągu trzech tygodni schudnę prawie 20 kg! Nie wierzyłam własnym oczom, kilka razy wchodziłam na wagę i ciągle widziałam to samo, potem weszłam na inną wagę i znowu zobaczyłam ten sam wynik!

Czy odczuwasz poprawę kondycji zdrowotnej, przyrost energii? Oczywiście, znikają dolegliwości, wraca kondycja. Kiedyś „pękałam” po 10 minutach marszu, teraz chodzę nawet półtorej godziny i nic.

Jak ze stosowaniem się do zaleceń Konrada Gacy - bywało ciężko? Na święta pojechałam do rodziny już w nowej dopasowanej bluzce i spodniach, w które kiedyś się nie mieściłam. Z przestrzeganiem programu sobie radzę, a rodzina mnie wspiera. Gdy machinalnie wzięłam do ręki cukierka brat wrzasnął: Kamila, co ty robisz!

Co poradziłabyś osobom, które zaczynają program odchudzający Konrada Gacy?

Radzę nawiązać kontakt z panem Konradem Gacą, a najlepiej pojechać do Centrum Odchudzania w Lublinie, posłuchać wykładu, spotkać się z ludźmi, którzy tam ćwiczą. To daje napęd!



FOT. AGNIESZKA KOZŁOWSKA

**W CZWARTEK 5 STYCZNIA:**

## Schudnij dla zdrowia

Przeczytaj artykuł Konrada Gacy, a dowiesz się, z jakimi dolegliwościami - spowodowanymi otyłością - pożegnasz się tracąc zbędne kilogramy.

**Tak jak Renata Zajko, która schudła aż 82 kg,** zyskując znakomitą formę oraz zdrowie!



**www.chudniesz-wygrywasz.pl**

Infolinia  
**801 500 666**  
(20 groszy za połączenie)  
Telefon  
**81 532 01 86**  
(opłata wg taryfy operatora)

## KONKURS WYGRAJ KARNET INTRO!

Sprawdź program odchudzający Konrada Gacy – **do wygrania 5 karnetów INTRO umożliwiających zapoznanie się z zasadami działania portalu www.sos-odchudzanie.pl.** Pytanie konkursowe: Czy uroczysta gala kończąca tę edycję akcji Chudniesz-Wygrywasz Zdrowie odbędzie się: **a) w lipcu 2012;** **b) w czerwcu 2012;** **c) w kwietniu 2012?** Jeżeli znasz odpowiedź **zadzwoń dziś o godz. 13.00 pod numer tel. 801 500 666** (z telefonów stacjonarnych) **lub 81 532 01 86** (z telefonów komórkowych). Karnet otrzyma 5 pierwszych osób, które się do nas dozwonią. Powodzenia!

**DOŁĄCZ DO NAS** na **www.sos-odchudzanie.pl**

Nie radzisz sobie z odchudzaniem? Spróbuj zrobić to z nami! Zapraszamy osoby z całej Polski na nasz portal **www.sos-odchudzanie.pl.**

## RANKINGI PILOTÓW PO 3. TYGODNIACH ODCHUDZANIA

### TOP 10 - najlepsi w Polsce

	<b>25,9 kg</b>	<b>JACEK BORKOWSKI</b>
	<b>19,6 kg</b>	<b>Kamila Dyngus</b>
	<b>18,2 kg</b>	<b>Tomasz Banachowicz</b>
	<b>17,9 kg</b>	<b>Mariusz Kruszonek</b>
	<b>16,8 kg</b>	<b>Marta Piskor</b>
	<b>16,3 kg</b>	<b>Mateusz Binarsch</b>
	<b>16,2 kg</b>	<b>Bartosz Tetzlaff</b>
	<b>15,7 kg</b>	<b>Izabela Baraniecka</b>
	<b>15,1 kg</b>	<b>Grzegorz Gromnica</b>
	<b>14,7 kg</b>	<b>Paweł Łaban</b>

### Ranking województw

<b>82,5 kg</b>	<b>DOLNOŚLĄSKIE</b>
<b>75,9 kg</b>	<b>wielkopolskie</b>
<b>75,0 kg</b>	<b>śląskie</b>
<b>72,5 kg</b>	<b>łódzkie</b>
<b>66,9 kg</b>	<b>pomorskie</b>
<b>64,0 kg</b>	<b>mazowieckie</b>
<b>60,5 kg</b>	<b>lubelskie</b>
<b>59,4 kg</b>	<b>małopolskie</b>

### Ranking pilotów DOLNOŚLĄSKIE

<b>19,6 kg</b>	<b>KAMILA DYNGUS</b>
<b>17,9 kg</b>	<b>Mariusz Kruszonek</b>
<b>13,5 kg</b>	<b>Marzena Szymaniuk</b>
<b>12,7 kg</b>	<b>Wojciech Mrozkiewicz</b>
<b>9,9 kg</b>	<b>Karolina Gałek</b>
<b>8,9 kg</b>	<b>Marzena Konieczna</b>

facebook

Zajrzyj na Fan Page Konrada Gacy  
**www.facebook.com/KonradGacy**

ORGANIZATOR AKCJI:



PARTNERZY AKCJI:



PATRONI MEDIALNI AKCJI: