

Magazyn Schudnij z Konradem Gacą

Schudłem 50 kg w dwa miesiące!



chudniesz-
wygrywasz
zdrowie

Powiedz stop przytłaczającej Cię codzienności. Nie wykręcaj się rodziną, pracą czy innymi obowiązkami. **Zadbaj o swoją kondycję i zdrowie.** Zrzuć zbędne kilogramy, a przekonasz się, że nie tylko Ty, ale i Twoi bliscy na tym zyskają.



Konrad Gaca

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

Czujesz się całkowicie pozbawiony energii? Wolny czas spędzasz przed telewizorem i masz niejasne przeczucie, że w Twoim życiu już nic dobrego się nie wydarzy? Mam dla Ciebie dobrą wiadomość – bardzo się mylisz!

Naprawdę można w krótkim czasie niesamowicie zmienić swoje życie. Poczucie energii i obudzić w sobie młodość. Wystarczy tylko zadbać o odrobinę ruchu!

Rodzina, praca, mnóstwo obowiązków to nie przeszkoda, ale argument za tym, żeby w końcu wziąć się za siebie i zgubić tych kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt kilogramów. Gwarantuję Wam wszystkim, że dzięki temu zyskacie zdrowie i energię, w Waszych domach pojawią się radość i uśmiech. Pieniądże zaczniecie wydawać na przyjemności, a nie na lekarstwa. Uwierzyć, można powiedzieć „stop” nijakości i zmienić życie na lepsze.

Swoją postawą możecie zachęcić do wprowadzenia zmian członków Waszych rodzin. Wspólna aktywność, zmiana stylu życia oraz wspólny cel, jakim jest kondycja, zdrowie i piękna figura, szybko staną się atrakcyjniejsze niż oglądanie telewizji. Wystarczy się odważyć.

Bardzo często podjęcie odchudzania wiąże się z całkowitą metamorfozą wizualną, co wpływa również na zmiany w zachowaniu, w nabraniu pewności siebie i dowartościowaniu się. Nie odkładaj decyzji na później! O tym, że wszystko jest możliwe i że korzyści przeważają nad trudnościami, które trzeba pokonać, przekonali się Jacek Borkowski z Łodzi, pilot naszej akcji, oraz setki innych osób, które schudły realizując nasz program odchudzający.

Oni już wiedzą, że warto było się odważyć i przerwać błędne koło nijakości. Dołącz do nich, zmień swoje życie już dziś!

facebook

Zajrzyj na Fan Page Konrada Gacy
www.facebook.com/KonradGaca

Chcę odzyskać stracony czas

Rozmowa z Jackiem Borkowskim, pilotem akcji Chudniesz - Wygrywasz Zdrowie

Minus 50 kilogramów w dwa miesiące to rewelacyjny wynik!

Zgadza się. Moje życie zaczyna się zmieniać. W ostatnią niedzielę po raz pierwszy od lat byłem z żoną na spacerze i nie bojące nogi zawróciły mnie do domu, tylko... mróz. Cieszy mnie każdy drobiazg. Ostatnio zakładając skarpety udało mi się założyć nogę na nogę. Jeszcze dwa miesiące temu to było niewykonalne. Takie małe radości, kroczek po kroczku, budują wiarę w to, że ważąc nawet 265 kilogramów można wrócić do formy.

Rodzina Cię wspiera?

Oczywiście. Moja żona Ola mówi, że dwa miesiące temu jej życie zmieniło się na lepsze o 180 stopni. Przez te wszystkie lata czułem, że bardzo bała się o mnie. W tej chwili widzę, że jest w o wiele lepszym nastroju. Żeby mnie wesprzeć, cała rodzina dostosowała swój sposób odżywiania się do mojego. Bardzo mnie to wszystko cieszy i dodaje sił do dalszej walki.

A Wasze dzieci, Jędręk i Ania, jak reagują na odchudzanie taty?

Myślę, że są ze mnie zadowoleni. Mam świadomość, że zabrałem im trochę dzieciństwa, bo przecież przez lata zamiast wspólnych wycieczek czy grania z synem w piłkę, ciągle słyszały ode mnie: przynieś, podaj, pomóż mi. Nigdy nie narzekały, a ja mam nadzieję, że w końcu oddam im ten stracony czas.

Masz już jakieś plany?

W lipcu chcemy tradycyjnie pojechać na Mazury i jestem przekonany, że tym razem wspólne rodzinne wakacje będą wyjątkowe. Wszy-

scy weźmiemy rowery i nadrobimy chociaż odrobinę z tego, co straciliśmy przez te lata. A ja obiecałem sobie, że w końcu bez strachu wsiądę do łódki, przepłynę jezioro Kalwa wzdłuż i wszerz, i znów będę mógł łowić ryby, co uwielbiam.

Co poradzilibyś tym, którzy już stracili nadzieję, że się uda?

Nie ma, na co czekać! Niestety, granica otyłości nie istnieje, o czym sam się przekonałem. Po dwóch miesiącach odchudzania pod okiem Konrada Gacy jestem pewien, że każda ilość kilogramów jest do pokonania. Wystarczy jedynie dokładnie stosować się do zaleceń.

Aleksandra Borkowska o mężu:

„Z każdym dniem widzę, jak mężowi wracają sprawność i kondycja. A dodatkowo odczuwam to namacalnie, ponieważ Jacek w nocy... przestał chrapać, czym przez wiele lat mnie budził. Żeby go wesprzeć wszyscy zmieniliśmy sposób odżywiania. W ostatnią niedzielę byliśmy po raz pierwszy od lat na spacerze i Jacek wrócił bez zadyszki. Słowem, widzimy same plusy i czekamy na więcej.

MINUS
50
kg

WAGA
POCZĄTKOWA
264,9
kg

W PRZYSZŁY PIĄTEK

Już nie biorę leków na nadciśnienie



Poznaj historię Henryki Baran z Puław, która pod okiem Konrada Gacy schudła 50 kg i pożegnała się z nadciśnieniem.

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:

Do grona członków honorowych Stowarzyszenia Walki z Otyłością dołączyła ostatnio znana sportsmenka - wielokrotna mistrzyni Europy i Świata w kick-boxingu oraz boksie zawodowym, a także poseł na Sejm RP. **Podaj jej imię i nazwisko.**

Jeżeli znasz odpowiedź, **zadzwoń dziś o godz. 8.00 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 dodzwonią. 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 www.sos-odchudzanie.pl.

Przyjdź na spotkania informacyjne, które odbywają się w Lublinie i Zamościu: Lublin, ul. Bernardyńska 3 (Pałac Parysów), każdy poniedziałek godz. 19.00; Zamość, Centrum przy ul. Wyszyńskiego 63 b, każdy piątek godz. 19.30