

Zwalcz nadciśnienie

Występuje najczęściej w parze z otyłością. Nadciśnienie to podstępny skrytobójca: szkodzi, choć nie daje objawów. Zaniedbane, prowadzi do ciężkich uszkodzeń organizmu. **Ta przewlekła choroba układu krążenia rozwija się latami niezauważalnie - najczęściej znika wtedy, gdy pozbędziemy się zbędnych kilogramów.**



Konrad Gaca

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

Największe szanse odzyskania zdrowia mają ci, u których nadciśnienie spowodowała nadwaga rozwinięta w konsekwencji braku ruchu i złych nawyków żywieniowych. Nasz program odchudzający już od lat skutecznie pomaga w pokonaniu zbędnych kilogramów i związanych z nimi chorób. Przekonały się o tym setki osób, które za zgodą lekarza albo obniżyły dawkę leków na nadciśnienie, albo je całkowicie odstawiły! Tak jak prezentowana dziś 57-letnia Henryka Baran.

Zapomnij o solniczce

Choć potrzeby naszego organizmu w zupełności zaspokoiłoby 1,5 g soli dziennie, przeciętny Polak spożywa 13 razy więcej. Zdaniem ekspertów WHO,

przekraczanie dawki 5 g soli dziennie może prowadzić do problemów zdrowotnych.

Jak to wyliczyć?

Na większości produktów podaje się wartość nie soli, lecz sodu (Na). W 5 g soli znajduje się 2 g sodu. Jeżeli więc chcemy dowiedzieć się, ile solimy, podaną ilość sodu musimy pomnożyć przez 2,5. Pamiętajmy jednak, że informację podawane na opakowaniach dotyczą 100 g produktu.

Aby zmniejszyć spożycie soli:

- nie sól potraw przed spróbowaniem
- zastąp sól ziołami (jeśli używasz mieszankę, sprawdź, czy nie zawierają soli)
- jeżeli nie możesz obejść się bez soleńia, kup w aptece sól sodowo-potasową, jest mniej szkodliwa
- nie przyzwyczajaj dzieci do soli - badania dowiodły, że dzieciom nieosolone potrawy przestają smakować dopiero wtedy, gdy nauczą się od rodziców je solić.

Jedz mało i regularnie

Warto też jeść mniej, ale częściej. Najlepiej regularnie, co 4 godziny, przynajmniej 4 razy dziennie. Ostatni posiłek powinien być zjedzony co najmniej 2 godziny przed snem. Polecam produkty jak najmniej przetworzone, ponieważ gotowe potrawy, np. konserwy czy zupy w proszku, zawierają dużo soli. Pamiętaj! Unikaj jedzenia owoców wieczorem.

Zadbaj nie tylko o swoje zdrowie, ale również o najbliższych. Jeśli więc sam nie radzisz sobie ze zbędnymi kilogramami lub widzisz obok siebie kogoś, dla kogo otyłość jest żywiowym koszmarem, wskaż mu drogę do nas. Gwarantujemy, że z nami można zrzucić każdy kilogram zbędnej wagi, przywrócić młodość i odzyskać zdrowie.

Gdzie jest sól?

Niemal we wszystkich pokarmach. Przykładowo:

Kromka chleba zawiera	0,75 g soli
50 g płatków kukurydźnianych	1,4 g soli
50 g chrupiek	1,4 g soli
50 g smażonego boczku	2,4 g soli
200-gramowy kawałek pizzy	2,8 g soli
Przeciętny obiad w szkolnej stołówce	10 g soli

facebook

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



MINUS 49,5 kg

Odzyskałam zdrowie w... 5 tygodni

Rozmowa z Henryką Baran, uczestniczką akcji Chudniesz - Wygrywasz Zdrowie

Od dawna zmagala się Pani z nadciśnieniem?

Moje problemy zaczęły się przed 40. i trwały ponad 18 lat. Od lekarzy ciągle styszałam schudnij i chudłam, ale potem kilogramów przybywało z nawiązką, a z nimi kolejnych chorób. W końcu doszło do tego, że brałam 17 tabletek dziennie, bo do nadciśnienia dołączyła cukrzyca typu II oraz poważne problemy z kręgosłupem i stawami. Czułam się tak źle, że chciałam poddać się operacji zmniejszenia żołądka.

Wtedy dowiedziała się Pani o akcji Chudniesz - Wygrywasz Zdrowie? Zobaczyłam w telewizji Renatkę Zajko i pomyślałam, że bardzo to niej pasuje. Zarówno wiekiem, problemami zdrowotnymi, tuszą, jak i tą czarną suknią, którą też miałam w szafie. Nie pamiętam, kto tam jeszcze był i co mówili, widziałam tylko ją i...

...Szansę na lepsze życie?

Tak, ale nie zdecydowałam się od razu. Przez miesiąc czytałam o akcji

w internecie i gazetach. W końcu mąż przywiózł mnie na spotkanie. Dzisiaj nie żałuję, ale wtedy nie wiedziałam czy robię dobrze. Na pierwszych ćwiczeniach zaczęłam płakać. Pomyślałam, że wchodzę w kolejną dietę i znów nie wiem czy mi się uda.

Tym razem było inaczej?

Miałam nadzieję, że się uda, ale nie spodziewałam się, że aż tak szybko. Ku mojemu zaskoczeniu już po pięciu tygodniach idealnego przestrzegania zaleceń pana Konrada Gacy, lekarz odstawił mi wszystkie tabletki od nadciśnienia. Unormował się też cukier i przestałam mieć jakiegokolwiek dolegliwości bólowe. Teraz wszystkie wyniki badań mam wręcz książkowe. Jestem zdrowa, sprawna, szczęśliwa i bardziej atrakcyjna również dla swoich wnuków, dla których jestem lepszą towarzyszką zabaw.

Co poradziliby Pani tym, którzy się wahają?

Nie czekajcie ani minuty, bo szkoda czasu i życia. Zwłaszcza teraz, gdy idzie wiosna, warto zacząć. Sama zaczynałam 1 marca i jestem pewna, że to czas, gdy najłatwiej traci się kilogramy. Uwierzcie, naprawdę bardzo szybko można zmienić swoje życie i odzyskać zdrowie, a ja jestem tego żywym przykładem.



Henryka Baran

Straciła 49,5 kg, odzyskała zdrowie i świetną formę.

Zobacz jej metamorfozę na naszej stronie www.chudniesz-wygrywasz.pl/metamorfozy

W PRZYSZŁY PIĄTEK

Relacja z wykładu Konrada Gacy w Sopocie



Sprawdź, jakie wyniki osiągnęli piloci z Trójmiasta

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:

Na naszej stronie internetowej www.chudniesz-wygrywasz.pl publikujemy najnowszy ranking spadku wagi pilotów naszej akcji.

Podaj liczbę kilogramów, które zrzucił lider rankingi TOP 10 - Jacek Borkowski.

Jeżeli znasz odpowiedź, zadzwonić dziś o godz. 10.00 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!

FOT. AGNIESZKA KOZŁOWSKA

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.