

O czym marzy

kobieta?

Dream Sun
Twoja przystań zdrowia i urody

Lilla Sadowska (lca.pl)

Pytanie proste, a odpowiedź jeszcze prostsza. Każda kobieta marzy o tym, żeby pięknie wyglądać i wzbudzać podziw mężczyzn. A przymamniej, żeby czuć się dobrze we własnym ciele.

Żanetta Osak kilkanaście miesięcy temu urodziła dziecko. W czasie ciąży i po porodzie, tu i ówdzie, przybyło jej troszkę ciała. Któregoś dnia stanęła przed lustrem i postanowiła wreszcie, że czas odzyskać utraconą kondycję i dawną figurę.

- Ważyłam o dużo, za dużo - mówi Żanetta Osak. - Mieszkam tu niedaleko i kiedy zobaczyłam, że przy ul. Złotoryjskiej powstał salon odnowy, postanowiłam od razu się zapisać. Zaczęłam chodzić na fitness 3 razy w tygodniu, korzystać z kolarium, które nie tylko opala, ale i ujędrnia skórę. Efekty były doskonałe i tak zostało do dzisiaj.

Oprócz ćwiczeń fizycznych potrzebna była mała rewolucja w codziennej diecie.

- Lubię sobie podjąć, dlatego nie było mowy o jakiejś radykalnej diecie - mówi pani Żanetta. - Wyeliminowałam słodycze, drobne

przekąski, chipsy. Staram się nie jeść zbyt wiele smażonych potraw, wyeliminowałam z diety ziemniaki i pieczywo. Ale czasami pozwolę sobie na kotleta czy pieczeń. Nie chciałam stosować żadnej restrykcyjnej diety, ponieważ wiem, że grozi to efektem jojo, a tego bym nie chciała.

Żeby osiągnąć zamierzone efekty potrzeby był też odpowiedni program treningowy. I taki został ustalony wspólnie z wykwalifikowanymi pracownikami salonu, które dostosowały go do możliwości i chęci ćwiczącej.

poprzestawałam na ćwiczeniach w salonie, w domu ćwiczyłam na swoim sprzęcie.

Po pierwszym miesiącu była lżejsza o 10 kilogramów. Taka utrata wagi spowodowana była spadkiem poziomu wody i tłuszczu w organizmie. Ten spadek wagi zachęcił ją do jeszcze intensywniejszej pracy.

- Miło było stanąć przed lustrem i zobaczyć, że jest różnica. Wtedy dopiero nabrałam ochoty do odchudzania - mówi szczęśliwa kobieta. - Ćwiczenia stały się dla mnie przyjemnością.

Tak zrzuciła kolejne kilogramy. W ciągu 5 miesięcy zrzuciła ich aż 22, bez efektu jojo, a skóra natomiast stała się jędrna i sprężysta po prostu odmłodzona. Dziś jest szczęśliwa i mówi, że nie potrafi już żyć bez ćwiczeń. Przybiega do Dream Sun co najmniej dwa razy w tygodniu.

- Zrzuciłam 22 kilogramy i muszę się pochwalić, że uzyskałam wagę nie tylko sprzed ciąży, ale nawet sprzed ślubu - mówi Żanetta Osak. - Postanowiłam, że schudnę jeszcze kilka kilogramów, a i później ćwiczyć nie przestanę, bo dzięki nim mam doskonałą kondycję i wspaniałe samopoczucie.



Pani Żanetta nosiła rozmiar 44, a nawet 46, teraz wchodzi w 40 i jak mówi to jest najlepsze.

- Ćwiczyłam głównie na maszynach eliptycznych, stepper, wioślarzu treningowym i bieżni, dodatkowo korzystałam z sauny oraz bieżni w podciśnieniu tzw. Vacu - mówi pani Żanetta. - Nie

Pani Żanetta nosiła rozmiar 44, a nawet 46, teraz wchodzi w 40 i jak mówi to jest najlepsze. Postanowiła, że na tym nie poprzestanie.

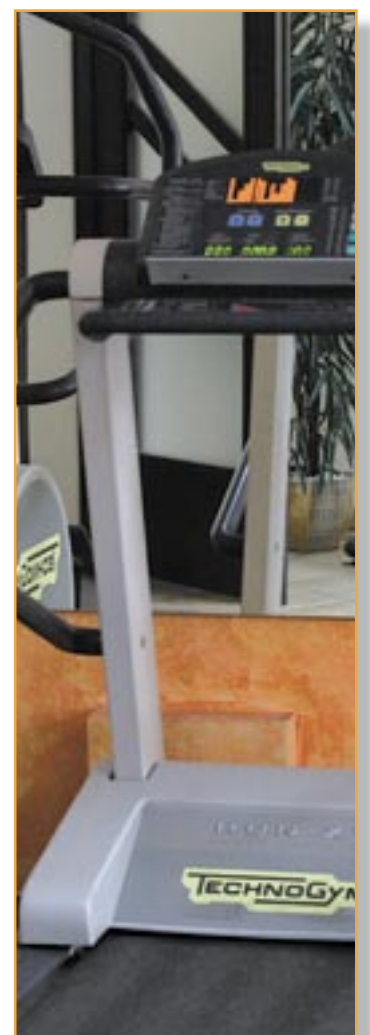
- Bardzo się cieszę, że nareszcie mogę sięgnąć po modne, młodzieżowe ciuchy i one nareszcie leżą na mnie tak, jak powinny - mówi z radością kobieta. - Czy może być coś przyjemniejszego dla kobiety, niż ciuch, który sobie wymarzyła?

Domownicy, którzy początkowo sceptycznie podchodzili do odchudzania pani Żanetty, teraz nie mogą się nadziwić.

- Mąż zawsze mi mówił, że dobrze wyglądam. Może nie widział różnicy w ciągu tych kilku miesięcy, ale kiedy porównał moje zdjęcia sprzed odchudzania, nie mógł uwierzyć - mówi kobieta. - Na szczęście miał przed sobą fotografie - najlepsze dowody mojej ciężkiej pracy.

Dzisiaj ćwiczy około 6 godzin tygodniowo po to, żeby utrzymać

kondycję. Obiecała sobie, że już nigdy nie będzie wyglądać tak, jak wyglądała jeszcze pół roku temu. Jak mówi, wiele zawdzięcza pani Beacie Tomczak, właścicielce Salonu Dream Sun, która wspierała ją w ciężkiej pracy, oraz całemu personelowi, który na bieżąco dopasowywał ćwiczenia do jej aktualnych potrzeb.



Salon Dream Sun, ul. Złotoryjska 108/1a

Salon Dream Sun posiada kompleksową ofertę zabiegów oraz produktów służących do modelowania wyglądu. Świadczy również profesjonalne doradztwo w zakresie indywidualnego doboru programu ćwiczeń w celu uzyskania w stosunkowo krótkim czasie upragnioną sylwetkę