



Výsledok súťaže v chudnutí: Za šesť týždňov sú Slováci ľahší o 4,5 kilogramu

Kilá sú dole!

VIERA MAŠLEJOVÁ

UŽ vážime menej! Samozrejme, tí z nás, ktorí sa úspešne zapojili do akcie Zdravo a chuťne. Zahŕňala aj súťaž v chudnutí, ktorá trvala rovných šesť týždňov. Výsledkom je váhový úbytok 4,5 kilogramu na hlavu!

„Tento rok sa do zdravého chudnutia zapojilo vyše štyristo ľudí. Schudnúť aspoň tri kilá pod dohľadom lekára sa podarilo každému dvanástemu z nich. Je to dobrý výsledok. Ani v iných podobných lekárskejších projektoch neboli lepšie výsledky,“ povedala koordinátorka kampane Denisa Priadková.

Chudla celá rodina

„Postupne sme sa pridali celá rodina. Ani nevieme ako, spolu sme schudli 24 kíl a vôbec to nebolelo. Začali sme raňajkovať a jesť viac zeleniny, najmä na večeru alebo namiesto zemiakov. Človeku tiež veľmi dobre padne, keď vie, že v tom nie je sám, že to práve teraz skúšajú stovky iných ľudí

po celej republike,“ povedala nám pani Anna z hlavného mesta.

Najmladšou účastníčkou akcie bola 13-ročná dievčina, najstaršou pani vo veku 73 rokov. „Úspešne schudnúť sa podarilo najmä ženám, zoštíhlení muži tvorili len jednu pätinu,“ prezradila Priadková.

Podľa nej je to preto, lebo ženy majú menšie zábrany rozprávať sa o svojom zovňajšku, varení a potravinách.

Nevieme si správne vybrať

„Mnohí z nás majú dost teoretických vedomostí, no prakticky netušia, ako schudnúť, ako začať s jednoduchými zmenami v každodennom živote. Nevedia, ako potraviny kombinovať, čo sú správne množstvá, čomu sa vyhýbať a ako sa zorientovať v širokej ponuke potravín. Ľudia si často vyberajú potraviny len podľa ceny. Investovať do zdravých potravín znamená investovať do svojho zdravia. Ak to neurobíte včas, v budúcnosti zaplatíte omnoho vyššiu cenu,“ uzavrela Denisa Priadková.