

DIETA I FYZIOTERAPIE - ZNÁTE TO?

PÁjtek, 07 Ánor 2020

PÁ™ijde panÁ- k lÁ©kaÁ™i s tÁ-m, Á¾e mÁ; malÁ; Á^adra a Á¾e by chtÁ›la mÁ-t vÁ›tÁ;Á-. LÁ©kaÁ™ jÁ- Á™Á-kÁ;: "Bude vÁ divnÁ©, ale budete-li si je dennÁ› pÁ™esnÁ› v 16:00 masÁ-rovat krouÁ¾ivÁ½mi pohyby a pÁ™edÁ™Á-kÁ;vat u toho 'Kolo kolo mlÁ½nskÁ½'; uvidÁ-te, jak se vÁ;im prsa v krÁ;tkÁ© dobÁ› krÁ;snÁ› zvÁ›tÁ;Á-." PanÁ- se tedy poctivÁ› dennÁ› pÁ™esnÁ› o Á-leÁ• jednoho dne jede v tento Á•as vlakem - a co teÁ•â€!

Á~Á-kÁ; si, a co - jsem v kupÁ© sama, akorÁ;it naproti pospÁ;vÁ; jeden pÁ;in pod kabÁ;tem, zaÁ•nu s masÁ;Á¾Á-, on si niÁ•eho nevÁ;jimne. V tu chvÁ-li pÁ;novi zazvonÁ- budÁ-k v mobilu, ten se vzbudÁ-, kookne na hodinky a lekne se: "JeÁ¾iÁ;ji, to uÁ¾ jso Á•tyÁ™i? Á neÁ•ku, Á;neÁ•ku, vystrÁ• rÁ-Á¾ky..."

- MuÁ¾ volÁ; spolet•nosti a objednÁ; si jejich hubnoucÁ- program â€“ 5 kilo za 5 dnÁ-. DruhÁ½ den se ozve zaklepÁ;inÁ- na dveÁ™e â€“ za nimi stojÁ- vradnÁ; , atletickÁ;, 19letÁ; dÁ-vka. PÁ™edstavÁ- se jako zÁ;stupce spolet•nosti. Na sobÁ› nemÁ; nic, jen bÁ›Á¾eckÁ© boty Nike a kolem krku ceduli. Na ceduli mÁ; napsÁ;no: â€žPokud mÁ› chytÁ-Á; , mÁ-Á¾eÁ; mÁ› mÁ-t.â€œ MuÁ¾ se za nÁ- okamÁ¾itÁ› vydÁ;. Po pÁ;ir kilometrech se udÁ½chanÁ½ koneÁ•nÁ› vzdÁ;. StejnÁ; dÁ-vka se u nÁ;j ukÁ;Á¾e i dalÁ;Á- 4 dny a stejnÁ; situace se opakuje. Po pÁ›ti dnech se muÁ¾ zvÁ;Á¾Á- a zjistÁ-, Á¾e opravdu zhubl 5 kilo, jak bylo slÁ-beno.

Rozhodne se zavolat spolet•nosti a objednat si jejich dalÁ;Á- program â€“ 10 kilo za 5 dnÁ-. Den nato se ozve zaklepÁ;inÁ- na dveÁ™e a za nimi stojÁ- ta nejkrÁ;snÁ; jÁ;Á- Á¾ena, jakou kdy tento muÁ¾ ve svÁ©m Á¾ivotÁ› vidÁ;l. Na sobÁ› nemÁ; nic, pouze bÁ›Á¾eckÁ© boty Reebok a kolem krku ceduli â€žPokud mÁ› chytÁ-Á; , mÁ-Á¾eÁ; mÁ› mÁ-t.â€œ MuÁ¾ za nÁ- vystÁ™elÁ- z domu jako stÁ™ela. Tato dÁ-vka je ve skvÁ;lÁ© kondici. MuÁ¾ se snaÁ¾Á-, ale bohuÁ¾el ji nedohonÁ-. DalÁ;Á- Á•tyÁ™i dny se situace opakuje a muÁ¾ je v lepÁ;Á- a lepÁ;Á- kondici. K jeho potÁ›Á;enÁ- po pÁ›ti dnech zjistÁ-, Á¾e zhubl dalÁ;Á-ch 10 kilo, jak mu bylo slÁ-beno.

Rozhodne se, Á¾e zavolÁ; spolet•nosti a objednÁ; si jejich program â€“ 20 kilo za 7 dnÁ-. â€žJste si jist?â€œ ptÁ; se zÁ;stupce spolet•nosti. â€žToto je nÁ;Á; nejtvrdá;Á- program.â€œ â€žAbsolutnÁ› ,â€œ odpovÁ-, â€žtakhle dobÁ™e jsem se necÁ-til roky.â€œ Den nato se ozve zaklepÁ;inÁ- na dveÁ™e. KdyÁ¾ muÁ¾ otevÁ™e, spatÁ™Á- obrovskÁ©ho svalnatÁ©ho chlapa. NemÁ; na sobÁ› nic, pouze rÁ-Á¾ovÁ© bÁ›Á¾eckÁ© boty a kolem krku ceduli: â€žPokud tÁ› chytÁ-m, jsi celÁ½ mÁ;j!â€œ MuÁ¾ zhubl 30 kilo za tÁ½denâ€!

Tak krÁ;snÁ½ jarnÁ- vÁ-kend,

d@niela