

W dzisiejszych czasach ludzie żyją dłużej niż kiedykolwiek wcześniej. Nie oznacza to jednak, że cieszymy się dobrym zdrowiem. Dla wielu osób nadwaga, używki, codzienny stres, czy brak regularnych ćwiczeń to normalne. Warto podjąć wyzwanie i zmienić tryb życia.

Podczas ostatniej wizyty w salonie Beauty Essence spotkałam Panią Anię, której nie widziałam od bardzo długiego czasu, a jej przemiana (nowy wizerunek, uśmiech na twarzy i sylwetka) zrobiły na mnie piorunujące wrażenie. Nie mogłam powstrzymać się od zadania kilku pytań.

• Pani Aniu, czy zdradzi mi Pani sekret swojej szczupłej sylwetki?

Dziękuję za komplement, ale to dzięki wspólnej pracy z Panią Renatą Jassowicz Beauty Essence udało mi się odchudzić, zgubić parę zbędnych kilogramów. Wcześniej próbowałam sama, ale zabrakło mi determinacji i wiedzy.

• Czy wcześniej zastanawiała się Pani nad tym, czy odchudzać się szybko, czy zdrowo?

Próbowałam się sama odchudzać, ale czy było to zdrowe? Decydując się na samodzielne odchudzanie wybrałam dietę, która nie zawsze działa. Dzisiaj już wiem, że najważniejsze jest indywidualne podejście.

• Na czy polegało „zdrowe odchudzanie”?

Pani Renata po badaniach, dopasowała dietę w oparciu o moje przyzwyczajenia (ja nie jem mięsa). Wyprzedzając Pani kolejne pytanie dodam, że nie była to dieta, w której zabrakło słodczy. Pani Renata odchudzanie podzieliła na kilka etapów, a ja ściśle wypełniałam jej zalecenia. Wizyty w Beauty Essence i stały kontakt telefoniczny wpływały na mnie bardzo mobilizująco. Dzisiaj już wiem, że są pewne zasady jedzenia: częstotliwość, ilość, jakość (przy czym nie mam na myśli żadnych wymyślnych potraw).

• Jakie było Pani samopoczucie podczas stosowania diety, kuracji, zabiegów?

Od samego początku czułam siłę i wierzyłam, że uda

mi się zrealizować cel, czyli zgubić zbędne kilogramy. Z każdym dniem czułam, że mam większą kontrolę nad tym co i kiedy jem.

• Czy musiała Pani ograniczyć posiłki?

Wręcz przeciwnie, zwiększyła się ich częstotliwość, były mniejsze, ale wystarczające. Dzięki Panie Renacie dowiedziałam się, po jakich posiłkach będę głodziej syta, dla ciekawości powiem, że po posiłkach obfitych w białko człowiek pozostaje syty, przez 3 do 4 godzin, a po węglowodanach czas sytości jest zdecydowanie krótszy.

• Czy myślała Pani, żeby zakończyć dietę przed czasem? Czy miała Pani wahania na temat skuteczności diety?

Nie, ponieważ dieta nie ograniczała moich posiłków, a kiedy po miesiącu był już widoczny efekt, to jeszcze bardziej się mobilizowałam.

• Czy kuracja była połączona z zajęciami ruchowymi? Jeżeli tak to jakimi?

W moim przypadku zajęcia nie wchodziły w grę z prostego powodu - braku czasu. Jestem matką dwójki dzieci i wolę czas po pracy spędzać z dziećmi. Jak udało jest dobrą przykłądem na to, że nie zawsze zajęcia są potrzebne.

• Czy nie bała się pani efektu „jo-jo”?

Nie miałam takich obaw, ponieważ dieta była stworzona indywidualnie dla mnie, a Pani Renata, która jest uosobieniem spokoju, idealnie spełniała funkcje dietetyka: motywującą, wspierającą i kontrolną.

• Ile czasu trwała kuracja?

Moja pierwsza różnica była 17 stycznia, a dietę zakończyłam 4 marca, wyróżnia w wadze w tym czasie to minus 10 kg. Bardzo się cieszę, że przez cały czas odchudzania byłam pod okiem specjalisty.

• Jak często spotykała się Pani w Beauty Essence z Panią Renatą Jassowicz by kontrolować swoją kurację?

Do Beauty Essence przychodziłam raz w tygodniu, później co drugi tydzień, no i kontakt telefoniczny z panią Renatą.

• Czy nadal Pani korzysta z usług BE?

Oczywiście, za nic nie zmieniałabym gabinetu, w którym czuję swobodnie, orientalne wnętrza, ten klimat, spokój, sprzyja kolejnym wizytom.

• Czy zmieniło się Pani nastawienie do życia po kuracji?

Bardziej uwierzyłam w siebie, wiem że potrafię schudnąć, jeżeli oczywiście będzie taka potrzeba, przekonałam się, że mam również silną wolę. Pani Renacie dziękuję nie tylko za opiekę nad odchudzaniem, ale za to, że nauczyła mnie dostrzegać siebie w codziennym natłoku spraw.

• Czy widzi Pani korzystną przemianę nie tylko w swoim wyglądzie?

Z całą pewnością, większa witalność, power do działania, chęć do codziennej pracy, radosne podejście do życia.

• Czy poleciłaby mi Pani odchudzanie w BE?

Polecam z pełną świadomością. Odchudzanie pod okiem dietetyka jest po prostu bezpieczne. Ja do Beauty Essence trafiłam z polecenia i wiem, że dzięki kontroli Pani Renaty (w dobrym tego słowa znaczeniu) jestem dzisiaj szczupłą osobą.

Pani Ania jest najlepszym dowodem skuteczności odchudzania pod nadzorem i opieką doradcy żywieniowego. Żyjmy zdrowiej! Odchudzajmy się w Beauty Essence Instytucie Dietetyki i Nowoczesnych Metod Odchudzania.

ul. Most Pauliński 1/3/4, Toruń
tel. 056/622-12-22



BEAUTY ESSENCE
Instytut Dietetyki i Nowoczesnych
Metod Odchudzania

ul. Most Pauliński 1/3/4
Toruń
tel. 056 622 12 22

