

Augusztus végén jártam nálatok 83 kilósan, én lakom itt a világvégén Szingapúrban.

Megkaptam minden anyagot, tanulmányoztam, kiirtottam minden tejterméket és átalakítottam annak fényében az étkezésemet is. Edzeni is járok és sokkal energikusabb lettem, ha 1 nap edzés kimarad, kifejezetten rosszul érzem magamat.

Küldök egy képet, 2 napja csináltam az edzőteremben. Még soha egyetlen étkezési metódus nem vezetett eredményre nálam. Ma tartok 66 kilónál.

Nem nagyon értem én sem, mert szó szerint peregnek a kilók, annak ellenére, hogy eszem, főzök, jól érzem magamat. Már fejből tudok minden Gi-GL adatot, amit küldtél, megy, mint a karikacsapás. Ez már nem fogyókúra nálunk, hanem a mindennapok, amit tartani is tudok mindenféle probléma nélkül.

Nagyon vicces, van egy srác aki paleo szerint eszik. Tavaly lefogyott vele egy csomót, ő adja nekem az edzéstervet is, mindig beszámolok neki, hogy mi a helyzet, emeljünk-e a súlyokon, stb. És ő is azt mondta, hogy kitesz egy képet rólam az edzőterembe, hogy tessék megnézni távedzéssel is van eredmény, pedig nem is állt felettem ostorral a kezében. ☺ Küldök egy szeptemberi fotót is. Ez most készült, amikor hazajöttem, pont mielőtt elkezdtem volna az edzéseket és az új étrendet.

Kellemes ünnepeket Nektek!

Még egyszer köszönök mindent Nektek!

Üdv.: Dóra

Januárban találkozunk! ☺



