

Kiedy zdecydowałem się, aby skorzystać z usług Pani Anny miałem kilkanaście kilogramów nadwagi, lekkie nadciśnienie i niezbyt dobre wyniki badań ogólnych. Aby temu jakoś zaradzić, czynnie uprawiałem sport (4-5 x w tygodniu) i starałem się stosować urozmaiconą i zdrową dietę, natomiast spodziewanych efektów nie było, mój stan zdrowia praktycznie się nie poprawiał, a waga stała w miejscu.

Po wizycie u dietetyka spodziewałem się uporządkowania tej materii.

Zanim Pani Anna przystąpiła do układania diety, zaleciła mi monitorowanie mojego tygodnia normalnej aktywności tj. opisanie ówczesnej diety (posiłek po posiłku) oraz aktywności sportowej.

Już po paru dniach prowadzenia dzienniczka sam się zorientowałem, że popełniam sporo błędów, natomiast nie miałem kompletnie pomysłu co dalej robić.

Po tygodniu materiał „dowodowy” trafił do Pani Anny.

Dodatkowym utrudnieniem dla Pani Anny było stworzenie diety rotacyjno-eliminacyjnej uwzględniającej moje wyniki badań w warszawskiej klinice Vimed (test alergii pokarmowej), które znacznie zawężyły spektrum dostępnych produktów.

Po paru dniach spotkanie i wspólna analiza dotychczasowej diety, wykazanie błędów żywieniowych i przedstawienie nowego programu dietetycznego.

Pani Anna miło mnie zaskoczyła, ponieważ ułożyła dla mnie dwie diety, uwzględniającą ww. ograniczenia produktowe oraz dietę bez ograniczeń.

Po zapoznaniu się z programem dietetycznym trochę się obawiałem, że będę głodował i zabraknie mi siły na sport, ale już po pierwszych dniach od zastosowania diety ku mojemu zaskoczeniu o głodzie nie było mowy (wręcz odwrotnie), odczułem stały i stabilny dopływ energii w ciągu całego dnia i podczas aktywności sportowej.

Efekty nastąpiły szybko, waga zaczęła spadać powoli, lecz stabilnie (0,5-1,0 kg / tydz.), po 6 miesiącach wyniki badań zdecydowanie się poprawiły. Zasady diety przyswoiłem sobie na tyle, że teraz innej sobie nie wyobrażam. Po roku od zastosowania diety nie obserwuje efektu jo-jo.

Szczerze polecam usługi Pani Anny, sprawdziłem to na sobie.

Z poważaniem

Jakub Nowak