DIETA I FYZIOTERAPIE - ZNÃ•TE TO?

PÃ¡tek, 07 Ãºnor 2020

PÅ™ijde panÃ- k lÃ©kaÅ™i s tÃ-m, Å¾e mÃ¡ malÃ¡ Åˆadra a Å¾e by chtÄ›la mÃ-t vÄ›tÅ¡Ã-. LÃ©kaÅ™ jÃ- Å™Ã-kÃ¡: "Bude vÃ
divnÃ©, ale budete-li si je dennÄ› pÅ™esnÄ› v 16:00 masÃ-rovat krouÅ¾ivÃ½mi pohyby a pÅ™edÅ™Ã-kÃ¡vat u toho 'Kolo kolo
mlÃ½nskÃ½'; uvidÃ-te, jak se vÃ¡m prsa v krÃ¡tkÃ© dobÄ› krÃ¡snÄ› zvÄ›tÅ¡Ã-." PanÃ- se tedy poctivÄ› dennÄ› pÅ™esnÄ› o Ä•
leÄ• jednoho dne jede v tento Ä•as vlakem - a co teÄ•â€¦

Å˜Ã-kÃ¡ si, a co - jsem v kupÃ© sama, akorÃ¡t naproti pospÃ¡vÃ¡ jeden pÃ¡n pod kabÃ¡tem, zaÄ•nu s masÃ¡Å¾Ã-, on si niÄ•eho
nevÅ¡imne. V tu chvÃ-li pÃ¡novi zazvonÃ- budÃ-k v mobilu, ten se vzbudÃ-, koukne na hodinky a lekne se: "JeÅ¾iÅ¡i, to uÅ¾ jsc
Ä•tyÅ™i? Å neÄ•ku, Å¡neÄ•ku, vystrÄ• rÅ¯Å¾ky..."

- MuÅ¾ volÃ¡ spoleÄ•nosti a objednÃ¡ si
jejich hubnoucÃ- program â€“ 5 kilo za 5 dnÃ-. DruhÃ½ den se ozve zaklepÃ¡nÃ- na dveÅ™e
â€“ za nimi stojÃ- vnadnÃ¡, atletickÃ¡, 19letÃ¡ dÃ-vka. PÅ™edstavÃ- se jako zÃ¡stupce
spoleÄ•nosti. Na sobÄ› nemÃ¡ nic, jen bÄ›Å¾eckÃ© boty Nike a kolem krku ceduli. Na
ceduli mÃ¡ napsÃ¡no: â€žPokud mÄ› chytÃ-Å¡, mÅ¯Å¾eÅ¡ mÄ› mÃ-t.â€œ MuÅ¾ se za nÃ- okamÅ¾itÄ› vydÃ¡.
Po pÃ¡r kilometrech se udÃ½chanÃ½ koneÄ•nÄ› vzdÃ¡. StejnÃ¡ dÃ-vka se u nÄ›j ukÃ¡Å¾e i
dalÅ¡Ã- 4 dny a stejnÃ¡ situace se opakuje. Po pÄ›ti dnech se muÅ¾ zvÃ¡Å¾Ã- a zjistÃ-,
Å¾e opravdu zhubl 5 kilo, jak bylo slÃ-beno.
Rozhodne se zavolat spoleÄ•nosti a
objednat si jejich dalÅ¡Ã- program â€“ 10 kilo za 5 dnÃ-. Den nato se ozve zaklepÃ¡nÃ-
na dveÅ™e a za nimi stojÃ- ta nejkrÃ¡snÄ›jÅ¡Ã- Å¾ena, jakou kdy tento muÅ¾ ve svÃ©m
Å¾ivotÄ› vidÄ›l. Na sobÄ› nemÃ¡ nic, pouze bÄ›Å¾eckÃ© boty Reebok a kolem krku ceduli
â€žPokud mÄ› chytÃ-Å¡, mÅ¯Å¾eÅ¡ mÄ› mÃ-tâ€œ. MuÅ¾ za nÃ- vystÅ™elÃ- z domu jako stÅ™ela. Tato
dÃ-vka je ve skvÄ›lÃ© kondici. MuÅ¾ se snaÅ¾Ã-, ale bohuÅ¾el ji nedohonÃ-. DalÅ¡Ã- Ä•tyÅ™i
dny se situace opakuje a muÅ¾ je v lepÅ¡Ã- a lepÅ¡Ã- kondici. K jeho potÄ›Å¡enÃ- po
pÄ›ti dnech zjistÃ-, Å¾e zhubl dalÅ¡Ã-ch 10 kilo, jak mu bylo slÃ-beno.

Rozhodne se, Å¾e zavolÃ¡
spoleÄ•nosti a objednÃ¡ si jejich program â€“ 20 kilo za 7 dnÃ-. â€žJste si jist?â€œ ptÃ¡
se zÃ¡stupce spoleÄ•nosti. â€žToto je nÃ¡Å¡ nejtvrdÅ¡Ã- program.â€œ â€žAbsolutnÄ›,â€œ odpovÃ-,
â€žtakhle dobÅ™e jsem se necÃ-til roky.â€œ Den nato se ozve zaklepÃ¡nÃ- na dveÅ™e. KdyÅ¾
muÅ¾ otevÅ™e, spatÅ™Ã- obrovskÃ©ho svalnatÃ©ho chlapa. NemÃ¡ na sobÄ› nic, pouze rÅ¯Å¾ovÃ©
bÄ›Å¾eckÃ© boty a kolem krku ceduli: â€žPokud tÄ› chytÃ-m, jsi celÃ½ mÅ¯j!â€œ MuÅ¾ zhubl 30
kilo za tÃ½denâ€¦

Tak krÃ¡snÃ½ jarnÃ- vÃ-kend,

d@niela