



**AKCIJA
HUJŠAJMO
Z ANJO**

PO ŠESTIH TEDNIH
NA CILJU

Vitkejše in lažje v poletje

Tekst: ŠPELA ZUPAN
Foto: ŠIMEN ZUPANČIČ

Minilo je šest tednov in naša velika pomladna akcija Hujšajmo z Anjo, v kateri je sodelovalo pet izbranih kandidat, ki so pod strokovnim nadzorom spreminjale svoje življenjske navade in se lotile dolgoročnega hujšanja, je končana. Izbrane kandidatke Uršo, Ekaterino, Natalijo, Nevenko in Vesno smo spremljali ves ta čas, ob koncu akcije pa jih ponovno povabili v Studio Marko Mrak v Ljubljano, kjer smo jih še zadnjič stehali, jim izmerili obseg pasu, bokov in stegen ter preverili, ali jim je uspelo doseči zadani cilj. Z veseljem sporočamo, da so skupaj izgubile kar 35 kilogramov, 95 centimetrov in 8 konfekcijskih številčk!

Foto: Dreamstime

-7 kg

Natalija Ručigaj



-7 kg

Urša Bročič



-9 kg

Vesna Piškur

NAPORI SO OBRODILI SADOVE

Rezultati so skoraj neverjetni, saj je prav vsem kandidatkam v tako kratkem času uspelo izgubiti toliko odvečnih kilogramov, kot so si zadale na začetku, ali še več, ter izoblikovati postavo. Osebni trener Marko Mrak, ki je na koncu preračunal vse meritve, izračunal, koliko maščobe in kostno-mišične mase so izgubile, ter oblikoval graf, je bil z njihovim napredkom zadovoljen. »Zelo so bile pridne. Rezultati so dobri in z njimi sem zadovoljen. Le nadaljevati morajo s takšnim življenjskim slogom.«

-6 kg

Ekaterina Uzar



Nevenka Hren

-6 kg



Urša Bročič (27), aranžerka, Škofljica, -7 kg

Čas	Telesna masa (kg)	% maščobe	Maščobna masa (kg)	Kostno-mišična masa (kg)	Zmanjšan obseg pasu (cm)	Zmanjšan obseg bokov (cm)	Zmanjšan obseg stegen (cm)	Konf. št.
4. april 2011	73	34,1	24,9	48,1	/	/	/	40
13. maj 2011	66	25,9	17,1	48,9	8	6	7	38

Ekaterina Uzar (28), nezaposlena, Rečica ob Savinji, -6 kg

Čas	Telesna masa (kg)	% maščobe	Maščobna masa (kg)	Kostno-mišična masa (kg)	Zmanjšan obseg pasu (cm)	Zmanjšan obseg bokov (cm)	Zmanjšan obseg stegen (cm)	Konf. št.
4. april 2011	73	24,2	17,7	55,3	/	/	/	42
13. maj 2011	67	20,0	13,4	53,6	5	5	5	38

Natalija Ručigaj (41), profesorica, Mengeš, -6 kg

Čas	Telesna masa (kg)	% maščobe	Maščobna masa (kg)	Kostno-mišična masa (kg)	Zmanjšan obseg pasu (cm)	Zmanjšan obseg bokov (cm)	Zmanjšan obseg stegen (cm)	Konf. št.
4. april 2011	82	36,2	29,7	52,3	/	/	/	42
13. maj 2011	76	28,5	21,7	54,3	8	6	6	38/40

Nevenka Hren (56), aktivna upokojenka, Koper, -7 kg

Čas	Telesna masa (kg)	% maščobe	Maščobna masa (kg)	Kostno-mišična masa (kg)	Zmanjšan obseg pasu (cm)	Zmanjšan obseg bokov (cm)	Zmanjšan obseg stegen (cm)	Konf. št.
4. april 2011	85	34,9	29,7	55,3	/	/	/	44
13. maj 2011	78	33,4	26,1	51,9	4	8	9	42

Vesna Piškur (22), študentka, Postojna, -9 kg

Čas	Telesna masa (kg)	% maščobe	Maščobna masa (kg)	Kostno-mišična masa (kg)	Zmanjšan obseg pasu (cm)	Zmanjšan obseg bokov (cm)	Zmanjšan obseg stegen (cm)	Konf. št.
4. april 2011	80	19,5	15,6	64,4	/	/	/	42
13. maj 2011	71	13,6	9,7	61,3	8	6	4	38





Vesna Piškur



Natalija Ručigaj



Ekaterina Uzar



Urša Bročič



Nevenka Hren

Z napravo Ultratone Futura Pro do čudovite postave

Naše izbranke so shujšale tudi po zaslugi naprave Ultratone Futura Pro, ki združuje več različnih programov za hujšanje in ponovno vzpostavljajo telesnega ravnovesja ter omogoča preoblikovanje telesa z dolgoročnimi rezultati. Terapije z Ultratomom so prijetne in sproščujoče. Njihovo delovanje občutite takoj, rezultate pa dejansko tudi vidite. Dokaz za to so Urša, Ekaterina, Natalija, Nevenka in Vesna, ki so se v samo šestih tednih znebile odvečnih kilogramov in izoblikovale svojo postavo.

Urša, Ekaterina, Natalija, Nevenka in Vesna so hujšale v centru Ultratone po Sloveniji:

- **DOMŽALE - KALLISTE KLINIKA**, Slamnikarska 3b, tel.: (01) 724 43 00
- **KOPER - KOZMETIČNI SALON MAJA KOLNIK ŠVARA**, Tomičeva 1, tel.: (05) 627 17 97
- **LJUBLJANA - BM STUDIO**, Dunajska 63, tel.: (01) 437 41 68
- **POSTOJNA - KOZMETIČNI SALON TAMARA**, Salca v Staro vas 3, tel.: 041 423 220
- **VELENJE - KOZMETIČNI STUDIO MOJCA**, Goriška 41, tel.: 031 804 990



Krompir + olivno olje = krompirjeve ploščice Bicentury

Krompir vsebuje veliko vode - do 80 %, 1,7 % beljakovin, 17,2 % ogljikovih hidratov, 0,1 % masti in približno 1,0 % mineralnih snovi. Vsebuje veliko železa (0,9 mg na 100 g), fosforja (0,6 mg) in vitaminov, razen vitamina A.

Olivno olje že dolgo kraljuje v kuhinjah kot eno najbolj zdravih in priljubljenih olj. Sestava kislin olivnega olja je presenetljivo podobna sestavi kislin v človeškem telesu, zato človeški organizem presnavlja olivno olje neprimerno lažje kot večino drugih olj in trdih maščob. Danes so glavne proizvajalke olivnega olja Španija, Italija in Grčija, ki proizvedejo približno 77 odstotkov vsega olivnega olja oziroma okoli 5,1 milijona ton olja na leto.

Španski Bicentury je združil krompir in olivno olje ter naredil krompirjeve ploščice Nackis Bicentury. V nasprotju z drugimi krompirjevimi prigrizki, kot je čips, Bicentury krompirjeve ploščice vsebujejo kar 98 odstotkov* manj maščob. Da bi bil užitek še večji, so krompirjeve ploščice v mini izvedbi. Brez drobljenja, a z veliko užitka. Tako bo vsak grizljaj samo vaš. Kjerkoli in kadarkoli.

* Podatek velja za povprečen krompirjev čips v Španiji.



Z rezultati naših kandidatk je zadovoljen tudi osebni trener Marko Mrak, dame pa so mu obljubile, da bodo še naprej skrbela za vitko linijo in nadzorovale svojo težo. V ta namen jim je podjetje Rec Trade podarilo digitalne tehtnice BaByliss SLB11E.

S sponzorji in strokovno pomočjo do cilja

Nad našimi izbrankami so ves čas bedeli sponzorji in strokovnjaki, katerim gre zahvala za njihove izjemne rezultate.

PODJETJE DAKINI, zastopnik tehnologije Ultratone, je poskrbelo, da so kandidatke lahko hujšale na napravi Ultratone Futura Pro, s katero so terapevte iz centrov Ultratone po Sloveniji (BM studio v Ljubljani, Kozmetični studio Mojca v Velenju, Kalliste klinika v Domžalah,

Kljub hujšanju ohranile mladostni videz obraza

Naše dame so med akcijo na povsem naraven način skrbela tudi za čvrstost obraznih in vratnih mišic. Mladosten videz obraza jim je uspelo ohraniti z uporabo obraznega trenerja Facial Flex, ki so ga prejele od podjetja HQ, d. o. o.



Kozmetični salon Maja Kolnik Švara v Kopru in Kozmetični salon Tamara v Postojni) izvajale redne brezplačne terapije.

PIVOVARNA UNION je z izvirske vodo Zala skrbela za to, da naše izbranke niso trpele žeje, podjetje **BICENTURY** pa jim je tešilo lakoto z nadomestki obrokov, ki vsebujejo vse potrebne vitamine in minerale.

Tako dobrih rezultatov zagotovo ne bi bilo brez motivacije in vztrajnosti naših kandidatk ter brez pomoči skupine trenerjev pod vodstvom osebnega trenerja **MARKA MRKA**, ki je kandidatkam svetoval o gibanju in prehrani, skrbel za njihov napredek, na koncu pa jih še enkrat izmeril, izračunal rezultate in jim dal napotke za naprej.

Ženske so imele priložnost sodelovati tudi s terapevto **MARIJO BREZNIKAR**, univerzitetno diplomirano psihologinjo, specialistko klinične psihologije iz psihohigienskega dis-

panzerja Zdravstvenega doma Ravne na Koroškem, ki je na podlagi izčrpnega individualnega pogovora vsaki svetovala, kako se lotiti spremembe in vztrajati do cilja.

Podjetje **REC TRADE** je ob koncu akcije za nagrado vsem petim srečnicam podarilo digitalne tehtnice BaByliss SLB11E, s katerimi bodo lahko tudi v prihodnje nadzorovale svojo težo.

Za popolno preobrazbo pa je poskrbelo podjetje **HQ, D. O. O.**, ki je damam podarilo napravo Facial Flex, s katerim si bodo lahko še naprej utrjevale obrazne in vratne mišice.

Urša, Ekaterina, Natalija, Nevenka in Vesna so se vsak dan potile v trenirkah in majicah blagovne znamke **MAYA MAYA**, ki so jim jih podarili v podjetju Terra futura. Skupaj so izgubile kar 35 kilogramov, 95 centimetrov in 8 konfekcijskih števil, zato si zaslužijo velik aplavz in čestitke!



Z vodo do vitkosti

Voda je nujna za hidracijo organizma in dobro počutje, poveča zbranost, odpornost organizma proti boleznim in stresu, pripomore k boljši psihični in fizični kondiciji, lepši koži in pomaga pri razstrupljanju telesa. Za normalno delovanje telesa naj bi spili od 2 do 3 litre vode na dan.

Z vodo Zala, ki je bogata z minerali, so hujšale tudi naše kandidatke in z njeno pomočjo odplaknile odvečne kilograme.

Bodi pametnejša od kilogramov

Uživaj v življenju. Privošči si.

Za tiste ki pazite na količino zaužite soli, koruzne ploščice z zmanjšano vsebnostjo soli. Za tiste, ki pazite na količino zaužitih maščob, krompirjeve ploščice s kar 94%* manj maščob. Za dobro počutje, nov dietni zeleni čaj Silhouette.

Brez skrbi za odvečne kilograme.

*Velja za najboljši prodajani čips v Španiji.

www.orbico.si

Bicentury®



NOVO DIETNI ČAJ

Na voljo v trgovinah INTERSPAR

