



Clean+Lean w praktyce

Gdy na ubiegłorocznym majowym Treningu Jonatana Gregg Maughan przedstawił program Clean+Lean, wysłuchałem go z dużym zainteresowaniem i zadowoleniem. Nareszcie mamy krok po kroku i dokładnie ilościowo określone, jak stosować nasze wspaniałe produkty, gdy chcemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów!

Dotychczas wszelkie działania w tym kierunku cechowała duża nieporadność. O jakości produktów przekonałem się osobiście 9 lat temu i później to przekonanie tylko się pogłębiało. O tym, że przy odchudzaniu należy stosować Mięsz Aloe Vera, Forever Lite, Garcinię Plus i Pola Zieleni, wie każdy dystrybutor FLP. Ale co z tego?!

Jaką wiarygodność ma prezenter, który w żaden sposób nie potrafi odpowiedzieć na pytanie: *–Jeżeli te produkty są tak dobre, to czemu twoja tusza jest tak okazala?!* Tłumaczyć, że *próbowałem stosować kilkakrotnie, ale nie wiedziałem jak?... Skuteczność była jednak niewystarczająca?... Nie używałem, bo chcę być taki, jaki jestem?...* Nie można znaleźć dobrej odpowiedzi! Zawsze budzi to duże wątpliwości u rozmówców.

Oczywiście zakupiłem zestaw Clean 9 – jeden dla siebie i drugi dla żony, która podobnie jak ja „od zawsze” była „puszysta” i podobnie jak ja kilkakrotnie podejmowała bezskuteczne próby odchudzania. Jednak, szczerze mówiąc, nie wierzyłem we własne siły. Myślałem o tym, że przecież już tyle razy próbowaliśmy różnych „cudownych” środków i „niezawodnych” diet bez zadowalających rezultatów. Miałem duże wątpliwości, czy podejmiemy wyzwanie, a przede wszystkim, czy skutecznie przez nie przebrniemy. Właściwie dopiero entuzjastyczne przyjęcie przez żonę zestawu i informacji o nim spowodowało podjęcie decyzji: *zaczynamy od poniedziałku!*

Pierwszy dzień był trudny, ale jakoś minął. Największy kryzys przechodziliśmy w drugim dniu programu – myśli ciągle krążyły wokół jednego tematu. Po południu i wieczorem, gdyby nie Pola Zieleni, pewnie by się nie udało. Trzy lub cztery razy polykałem je, popijając dużą ilością wody, i położyłem się spać, jak najszybciej było to możliwe. Trze-

ciego dnia był już „normalny” posiłek, więc było łatwiej, choć często myśli wracały do jedzenia. Trudnością było też odpowiednie „zorganizowanie” gimnastyki, która jest niezbędna do skuteczności programu. Każdy następny dzień był jednak łatwiejszy, przybliżał nas do sukcesu i potwierdzał słusność podjętej decyzji. Najważniejsze dla nas było to, że stosowanie naszego programu zmniejsza apetyt, szczególnie na słodczyce, co było chyba do tej pory naszym największym problemem. Często zastanawialiśmy się, co dalej, co będziemy robić, gdy minie dziewiąty dzień. Kilka kilogramów mniej, ale przede wszystkim zupełnie inne, lepsze samopoczucie i uczucie nadzwyczajnej lekkości zdecydowały: *walczymy dalej!*

Nie był jeszcze dostępny zestaw Lifestyle 30, więc praktycznie postępowaliśmy tak, jak w przypadku Clean 9, dodając jedynie do jadłospisu owoce, których nam tak brakowało w pierwszych dziewięciu dniach (oczywiście w rozsądnych ilościach!). Dopelnieniem był wprowadzony na polski rynek Probiotic, ale już wówczas ta dieta była dla nas czymś normalnym i stosowanie jej przychodziło bez wysiłku. Całkowicie zmieniliśmy styl odżywiania, co jest zresztą podstawowym celem programu Clean+Lean. Pozwoliło nam to na osiągnięcie rezultatów, które przeszły nasze najśmielsze oczekiwania.

Do październikowego Treningu **zgubiliśmy w sumie 41 kg (ja 24, żona 17)**, mimo że mieliśmy na sumieniu wiele grzeszków, szczególnie ze słodczymi i wypiekami. Oczywiście nie umknęło to uwagi wielu naszych bliższych i dalszych znajomych, którzy też chcieli schudnąć i dzięki naszemu przykładowi stali się konsumentami i dystrybutorami FLP.

Utrzymanie właściwego kierunku – stylu odżywiania pozwala na kontrolowanie wagi i panowanie nad jej nadmiernym wzrostem. Oczywiście zdarzają nam się okresy pełnego nieprzestrzegania tych zasad i klasycznego obżarstwa (święta!), które natychmiast odbijają się na wadze, ale to oznacza tylko tyle, że przez następne kilka (bądź kilkanaście – zależy od okresu szaleństwa) dni trzeba będzie bardziej rygorystycznie ich przestrzegać, a waga wraca do zadowalającej nas wartości.

Każdy, kto choć raz próbował się odchudzać, wie, że nie jest to takie proste. Z Clean+Lean jest to jednak zupełnie inna jakość. Nie tylko możemy zdrowo się odchudzić, ale – przy odrobinie wysiłku – naprawdę zmienić styl życia, czuć się doskonale i znakomicie funkcjonować.

Życzę powodzenia i wytrwałości.

Wiesław Ostrowski
Przodujący Menedżer

Przed...



...po



Danuta i Wiesław Ostrowski