

28 kilogramów później

Andrzej Parzonka



Jest to opis kilku ważnych kroków jakie podjąłem od czerwca 2012 r., aby zadbać o swoje zdrowie, witalność i samopoczucie. Prezentowanych tu informacji nie gromadziłem niestety na bieżąco, gdyż nie sądziłem, że tak dużo osób będzie chciało wiedzieć, w jaki sposób uzyskałem swoje rezultaty. W sumie, na początku sam nie przypuszczałem, że tyle osiągnę...

Nazywam się Andrzej Parzonka, mam niespełna 29 lat, na początku czerwca 2012 r. ważyłem 105 kg i miałem w pasie 123cm. Obecnie ważę 77 kg, a mój obwód pasa to 88 cm.

Decyzja



Moim pierwszym krokiem była decyzja, aby **coś ze sobą zrobić**. Zacząłem od punktów, które polecam każdemu:

- zdecyduj, czego chcesz
- przystąp do działania
- obserwuj, co się sprawdza, a co nie
- zmieniaj swoje zachowanie dopóki nie osiągniesz zamierzonego celu

Jeśli naprawdę poświęcisz się realizacji swoich marzeń, odpowiedź na pytanie **Jak to zrobić?** pojawi się sama na twojej drodze.

Dużą pomocą była dla mnie na początku (i dalej jest) książka **Obudź w sobie olbrzyma** Anthonego Robbinsa. Daje ona niesamowitą energię do działania w każdym aspekcie naszego życia. Jedną z kluczowych spraw jest nasze postrzeganie przyjemności i cierpienia. **Smaczne, ale niezdrowe jedzenie daje nam krótkotrwałą przyjemność, ale w perspektywie długotrwałe cierpienie.**

Poszukiwanie jak?

Pierwszy krok i od razu pierwszy błąd: kupno maty do ćwiczeń i codzienna 40-minutowa gimnastyka wieczorem. Nic się w moim organizmie nie zmieniło. Przypominałem sobie wtedy o moich wcześniejszych doświadczeniach. Przez kilka lat ćwiczyłem regularnie aikido w wałbrzyskiej sekcji. 4 treningi w tygodniu po 2 godziny,

a moja waga oraz obwód pasa wręcz urosły. Teraz już wiem, że ćwiczenia fizyczne to tylko element procesu.

Krok drugi: **Aloe Vera Gel Forever** – strzał w dziesiątkę! Co prawda w dniu zakupu czułem się fatalnie, ale od ręki spróbowałem. Za 15 minut toaleta i opróżnienie zawartości żołądka. Coś mi zalegało i dlatego miałem takie, a nie inne samopoczucie. Reszta dnia minęła już dobrze. To był jedyny raz kiedy po miąższu znalazłem się w toalecie. Po 2 tygodniach zauważyłem rewelacyjny efekt – mój pociąg do słodczy się zmniejszył. Już nie musiałem ich jeść tyle, ile wcześniej.



Na wadze pojawiły się pierwsze efekty.



Następnie zacząłem się coraz baczniej przyglądać temu co jem. Moje śniadanie składało się do tej pory z płatków kukurydzianych z mlekiem – mało kalorii, mało też wszystkiego innego. Zastąpiłem je **Forever Lite Ultra** z otrębami owsianymi. Świetna dawka aminokwasów, witamin, minerałów oraz białka, a przy tym bardzo niska ilość węglowodanów.

Mój posiłek wygląda teraz następująco:

- 15 g Forever Lite Ultra
- 10 g otrębów owsianych (firmy Sante w niebieskim opakowaniu zawierających 19% błonnika)
- 250 g ciepłego mleka 3,2%



Ze swojej diety zacząłem też **eliminować**:

- przetworzone zboża, czyli przede wszystkim chleb, ciasta, ciastka, bułki, makarony (jeśli jadam pieczywo, to jest to Baltazar lub Pro-body z piekarni MJ)
- ziemniaki – kiedy coś jem, to chcę dostarczyć jak najwięcej wartości, nie zaś zapychaczy

W sierpniu dodałem do swojej diety dwa suplementy:

• **Nature-Min** – świetny zestaw minerałów, zawierający **jod**, który potrzebny jest do prawidłowej pracy tarczycy – to wie każdy, prawda? Jednak czy każdy wie, że jej nieprawidłowa praca powoduje nadwagę? **Ten produkt jest ze mną codziennie rano i wieczorem.**

• **ARGI+** – wspomaga syntezę białek, a także poprawia metabolizm tłuszczu i glukozy. To tylko właściwości ważne z punktu widzenia kontroli wagi. O innych dodatkowych, a może nawet ważniejszych, nie będę się tutaj rozpisywać. **Teraz dodaję ARGI+ do miększu.**

W tym samym czasie wprowadziłem również inny element.

Metoda małych kroków.

Większość z nas zapewne słyszała słowo KAIZEN, które oznacza nieprzerwany rozwój. Tylko co ma nam to dać? U mnie to był element, który bardzo mi pomógł zmienić nawyki żywieniowe. **Za każdym razem kiedy nakładałem sobie posiłek lub kiedy byliśmy w restauracji, zostawiałem część tego co miałem, na talerzu.** Pocucie straty często było ogromne – przecież jem to co lubię, więc jak sobie tego odmawiać – ale konsekwencja przynosiła efekty.



Po 3 miesiącach ważyłem już 8 kg mniej, a obwód pasa zmniejszył się o 10 cm.

Wrzesień okazał się miesiącem kluczowym.

Dołożyłem do swojej diety kolejne produkty.

Okazało się, że są megaturbodoładowaniem w kwestii wagi.

• **Forever Garcinia Plus** – jej głównym składnikiem są owoce z drzewa tamaryndowca. Wyciąg z tego naturalnego surowca zawiera między innymi znaczącą ilość kwasu (-) hydroksycytrynowego (HCA), o którym wiadomo, że bardzo korzystnie oddziałuje na pracę enzymów, usprawniając przebieg przemian metabolicznych w organizmie. Wspomaga mechanizmy komórkowych przemian wewnętrznych, odpowiadających za transport trójglicerydów (substancji tłuszczowych) do tkanki mięśniowej, gdzie mogą zamienić się w energię. **Jem na pół godziny przed każdym posiłkiem.**



• **Forever Lean** dostarcza dwa składniki, które pomagają w zmniejszeniu absorpcji kalorii z tłuszczu i węglowodanów. Pierwszy to absorbujący tłuszcz błonnik, uzyskiwany z kaktusa *Opuntia ficus-indica*, znanego jako opuncja figowa. Kolejnym składnikiem jest białko pozyskiwane z nasion fasoli zwyczajnej. Spowalnia ono przyswajanie cukrów w jelicie cienkim, czasowo hamując działanie enzymów odpowiedzialnych za przemianę skrobi w cukier. Dodatkowo ma tam trójchlorek chromu. Chrom to ważny mikroelement, który wspiera naturalną zdolność organizmu do regulowania poziomu cukru we krwi. Jest to szczególnie ważne dla zachowania prawidłowej przemiany materii. **Łykam bezpośrednio przed każdym posiłkiem.**



Na początku stycznia 2013 r. ważyłem już 79,8 kg, co dla mnie było wynikiem rewelacyjnym, a właśnie Forever mi w tym pomógł.

Gościwie również polecam jedzenie większej ilości ryb (rewelacyjne są mrożone FROSTA.)

Na koniec opiszę jeszcze jeden produkt, który



ze względu na szybki efekt, jaki u mnie wystąpił, pomaga mi z problemem nadmiaru skóry na brzuchu oraz pośladkach. Chodzi o **Krem Tonizujący**, który pobudza skórę właściwą do pracy i rozgrzewa ją, uelastyczniając oraz modelując. Najlepszy efekt uzyskuje się przy owinięciu dodatkowo folią z zestawu.



Wymienione produkty razem oczywiście trochę kosztują i na początku miałem problem, aby przedstawić wszystkie od A do Z, ponieważ bałem się, że ludzie mogą wystraszyć się kwoty. Teraz jednak już jestem spokojny, bo sam nie tylko mam te produkty w zasadzie za darmo, a ponadto bilans mojej współpracy z Forever jest dodatni.

Wiem, że każdy tak może!

Ja potrzebowałem na to kilku miesięcy – działałem w firmie od połowy sierpnia 2012 roku.



Chętnie spotkam się z każdym kto chciałby dowiedzieć się więcej.

Andrzej Parzonka, Supervisor

tel. 507-029-853; a.parzonka84@gmail.com