

# abcDieta®

... hubněte zdravě!

## Zumba je síla Vyzkoušely jsme za vás

Jste v dobré fyzické kondici, ráda tančíte a baví vás latinskoamerické rytmus? Potom vám cvičení zvané zumba nabízí zábavnější variantu pohybu než třeba aerobik nebo posilovna. Po první hodině zumba jsem odcházel ze sálu propocená do poslední nitky, ale nabité energií a optimismem. Nezpomeňte si s sebou vzít vodu na pití. Hodně vody!



Cvičitelky, které vás proženou v jižním rytmu. Více na [www.zumbafitness.cz](http://www.zumbafitness.cz)



Dámy stoupají do hor v pražském Alpinning centru, Malátova 18

## Alpinning Hory po ruce

Naběhání na pásu nemáte fyzíčku nebo klouby, ale chůze do kopce vám nedělá potíže. Pak se pro vás hodí sport, který nabízí horskou procházku pod střechou. Na pásu takzvaného alpitrekku vás cvičitelka provede mírnými kopci i strmými horami. Padesátiminutové cvičení stojí 120–150 Kč a vydáte při něm kolem 2000 kJ. Více na [www.alpinningcentrum.cz](http://www.alpinningcentrum.cz)

## Vyrovnejte se s tím

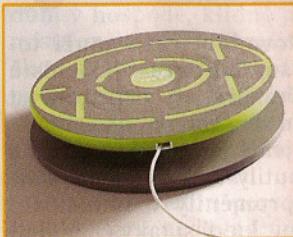
Cvičení na balančním disku je jako hra

Na první vyzkoušení je skoro nemožné se na neposlušné kulaté desce udržet. Jakmile se to naučíte, už ten grif nezapomenete. A při nenápadném pohupování a chytání rovnováhy procvičíte svaly, o kterých jste nikdy netušili, že je máte.

- Na balančních discích se cvičí doma i v posilovnách a existuje jich mnoho variant. Podívejte se třeba na [www.fitnessland.cz](http://www.fitnessland.cz)
- Jestli si chcete disk koupit domů, bude vás to stát zhruba od 500 Kč výše. Podle toho, jestli zvolíte model „prolegraci“ nebo pro náročné sportovce. Ten nejdražší (MFT Challenge Disc) vás však vyjde na skoro osm tisíc.



LUXUS:  
Nejdražší z disků můžete připojit na počítač a cvičit podle programu.



Snidaně: 1190 kJ

Přesnídávka: 850 kJ

Oběd: 1480 kJ

Svačina: 490 kJ

Večeře: 1115 kJ

## ZHUBNĚTE 5 kg měsíčně

Exkluzivní služba pro pohodlné hubnutí. Denně Vám přivezeme 5 porcí nutričně vyváženého jídla, která jsou vždy čerstvá a připravená z pravotídních surovin! Denní jídelníček je sestaven na různé kalorické hodnoty (4 000 - 10 000 kJ) a tak si snadno vyberte program, který Vám bude vyhovovat. Běžný úbytek váhy je 5-7 kg měsíčně a hubnete pouze tuk, nikoliv svalovou hmotu. Redukce váhy je přirozená a pozvolná, tedy po ukončení odběru abcDiety nedochází k JO-JO efektu. Naše jídlo má i výrazný vliv na celkové pročistění a ozdravení Vašeho organizmu. Garantem odbornosti abcDiety je přední odborník na výživu RNDr. Petr Fořt, CSc., který Vám nabídne osobní konzultace a odborné vyšetření.

Vyzkoušejte alespoň 1 týden abcDiety a poznáte změnu!

abcDieta je dostupná v mnoha městech České republiky, více na [www.abcdieta.cz](http://www.abcdieta.cz)



tel.: 733 745 548  
[www.abcdieta.cz](http://www.abcdieta.cz)