

PROGRAM PODĽA ZORY

Za Zorou síce dochádzam z Vranova ale stojí to zato, keďže som už za 2 TÝŽDNE SCHUDLA AŽ 9 cm z objemu pásu a 6 cm z objemu chrbta!!! Mám viac energie, ľahšie sa mi chodí po schodoch. Dennodenné 15 minútové cvičenie doma ma už ráno naštartuje tak, že deň je hneď krajší a ľahší. Toto sa naozaj oplatí, a je to veľmi jednoduché... keď som to dala ja , Ty to tiež dáš.

S programom podľa Zory som schudla 12 kíl a z brucha zhodila 17cm. Mám viac energie, ľahšie sa mi chodí po schodoch. Dennodenné len 15 minútové cvičenie doma ma už ráno naštartuje tak, že deň je hneď krajší a ľahší. Jedálničiek je upravený aj pre veľmi zaneprázdnených ľudí a čo je najhlavnejšie, nikdy nie som hladná. Toto sa naozaj oplatí, a je to veľmi jednoduché. Keď som to dala ja , Ty to tiež dáš. A môžeš to robiť aj na diaľku.

Mariana K.

Viac na www.zora.sk. Napíšte mi na zora@zora.sk