

seriál

Pět čtenářek hublo 6 týdnů s 5 odborníky. Ka

# Hubnu tí 5x

ALENA

MARIE

BÁRA

IVA



KATEŘINA

TEREZA

PETR

HELENA

JITKA

Konečně v cíli! Marie, Vlasta, Helena, Alena a Jitka mají za sebou 6 týdnů hubnutí se svými parťáky. Přes krize a malé prohřešky, únavu i vyčerpání se pět statečných bojovnic sešlo při závěrečném focení. Takhle to dopadlo.

Velké  
finále

Šest týdnů hubnutí v „přímém přenosu“: Od prvního čísla roku 2007 vyvíjely dvojice, složené z našich čtenářek a jejich konzultantů, obrovské úsilí vedoucí k jedinému cíli: zhubnout! Od prvního setkání jsme týden po týdnu bedlivě zaznamenávali každý shozený kilogram, každý úspěch i neúspěch, dojmy a pocity všech zúčastněných. Teď si můžete přečíst, jak to všechno dopadlo.

Text: OLGA POUČHEOVÁ, foto: MICHAL PROTVANSKÝ, vizáž: PETRA ŠESTÁKOVÁ,  
lépšava vlasů: HELENA PEKOVÁ

*Alena + Tereza*

## Hubnutí s Bikram jógou

Tereza Bonnet Šenková je lektorkou Bikram jógy. Alena praktikovala jógu, která se provozuje 5x do týdne v neuvěřitelných 42 °C. Opravdu stačilo jen odhodlání, koncentrace a disciplína?



### ALENA

1. Cvičení byl masakr, ale v teplíčku. Mám pořád trochu deprese z toho, jak vypadám, že jsem nezhubla víc. Musím víc makat.
2. Budu muset, abych konečně mohla na soutěž Miss. Nikdy na mě nezbylo číslo (...smích...).
3. Za přístup trojku, za výsledek čtyřku.
4. Tereza: jen se podívá a všichni jsou v lati. Redaktorka Olga: věří neuvěřitelnému.
5. Vyvarujte se návštěv u maminky, která vaří dobroty!

### TEREZA

1. Alena je nadměrně sebekritická a pracuje na sobě se sebezapřením. Příliš o sobě pochybuje. Nejhezčí je, když se po lekci pochvává. Nejhorší je, když si pak dá smažák a doufá, že se jí to nevrátí = že jí nebude zle.
2. Samozřejmě ano.

*Alena V. (26): výška: 165 cm, původní váha: 110 kg, zaměstnání: v bankovníctví, bezdětná. Cíl: 10 kg dolů. NESPLNĚNO O 3 Kg!*

→ Pokračování na str.16