

Tapasztalatok az Érdliget Életmódközpontban

Megörkeztem; győnyű kőnyezet, madárcsicsergés, harapni lehet a levegőt. Belépek a házba, ahol kedves emberek jó illat és finom gyümölcs tea fogad.

A súlyom több mint 150 kg – nem sok reményem volt arra, hogy valaha is le tudok fogyni, arra pedig végképp, hogy az étel tartása is lehet. Amint azonban teltek a napok, egyre optimistább és frátertelibb voltam, mert végközösségem ellenére – miszerint biztos szigorú diétára fognak, nem ehetek majd semmi finomat – olyan zletes és szénes ételtem, amelyet még soha! Napi hárszori séták, egyszeri légzőgyakorlat, egyszeri torna, néhány pingpongmeccs, finom gyümölcsmasszázások, gőzpakolások, hideg-meleg váltás, lábfürdő, előadások, szőlől szőlőig hatásos beszélgetések – kőzetem: mintha kicseréltek volna!

Rengeteget tanultam mind a receptek, mind az ételek elkészítése terén, sok megdöbbentő információval lettem gazdagabb, ami mind arra az elhatározásra juttatott, hogy ezt az életmódot folytassam legalább három hónapig. Most már itthon vagyok, élvezem az új életemet, két hét alatt közel 10 kilót fogytam, és minden paraméterem javult. A térdkapacitásom, a testem izom-zsír aránya, a vérnyomásom. Érzem az erőt magamban, és nem értem, hogy eddig hogy nem ment?! Hatalmas lelki segítségem kaptam ahhoz, hogy árgomboljam az egész életemet, a házasságomat is beleértve. Boldog vagyok, hogy szenvedések nélkül átlegyőzhettem én magam, hogy új kapuk nyíltak meg előttem, hogy érzem, ahogy visszatér belém az élet! Ezért is kőszálmam a szakácsoknak, a lelkeseknek, a masszőröknek, a doktoroknak, az életmód-tanácsadákknak mindazt, amit értem tettek!

Az elhárítás korunk egyik legnagyobb árluhás ellensége, hiszen palástja alatt időzített bombaként lapul a kettes típusú cukorbetegség, a daganatos betegségek, és többek közt a magas vérnyomásbetegség, amiről tudjuk, hogy a szőlő- és rendszeres betegségek dadusa.

Ha szeretne segítségem kapni mindezek legyőzéseben, látogasson el az Érdliget Életmódközpontba, ahol személyre szabott tanácsadásban, kezelésben részesülhet, hogy elmondhassa –n is: – Érzem magam, mintha kicseréltek volna!

További információ: www.erdliget.hu; tel.: +36-20-272-7741

HBI