

Για πολλά χρόνια με βασάνιζαν τα περίττα κιλά μου, που παρά την οποία προσπάθεια έκανα να τα χάσω το αποτέλεσμα ήταν αρνητικό.

Αποφάσισα να επισκευτώ την Γιώτα 9 μήνες πριν. Με την θετικότητα της και το λαμπρό της χαμόγελο κατάφερε να κερδίσει την εμπιστοσύνη μου κι έτσι ξεκινήσαμε...

Στην αρχή έκανα κάποιες αιματολογικές εξετάσεις και στην συνέχεια η Γιώτα μου έκανε ζύγιση και λιπομέτρηση... "Δεν είναι τόσο τραχικά τα πράγματα" μου είπε "θα δεις, θα τα καταφέρουμε"... Όταν εγώ τα έβλεπα μαύρα.

Αρχισα να χάνω τα πρώτα μου κιλά ενδουσιαστικά πάρα πολύ, άλλαξε η ψυχολογία μου, πλέον μπορούσα να χαμογελάσω και να νιώθω ευτυχισμένη διότι τα παλιά μου ρούχα άρχισαν να μου ξανακάνουν. Ξεκίνησα το γυμναστήριο μετά απο την παρότρυνση της Γιώτας όπου πηγαίνω μέχρι και σήμερα.

Οφείλω μεγάλη ευγνωμοσύνη στην Γιώτα, επειδή τώρα είμαι πραγματικά ικανοποιημένη ~~με~~ το ειδολό μου στον καθρέφτη, πράγμα το οποίο οδήγησε και στην καλύτερευση της ψυχολογίας μου. Πλέον ξέρω τι και πόσο να τρώω, ποιοι συνδιασμοί τροφών εννοούν το σώμα μου και ποιοι το δυσχαίρουν. Θέλω να προσθέσω επίσης ότι η Γιώτα μου έμαθε να πίνω περισσότερες του απαραίτητου ποσότητες νερού το οποίο δεν έκανα. Το κυριότερο είναι πως αδυνατήσα χωρίς να πεινάω και χωρίς να χαλάσει το δέρμα μου με ραγάδες κ.α.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Γιώτα για όλα αυτά που καταφέραμε μαζί, κάνοντας μου ακόμα και μερικές φορές και τον "ψυχολόγο"

ΜΑΡΙΝΑ