

ΟΑ ΗΘΕΛΑ Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΩ ΤΗΝ ΕΜΠΕΡΙΑ ΜΟΥ
ΚΑΙ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΠΟΥ ΑΠΟΚΟΜΙΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΟΥ
ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΓΙΩΤΑ ΜΙΑΡΗ.

ΤΗ ΓΝΩΡΙΣΑ ΣΕ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΜΠΗΣ ΣΤΗ 294 ΜΟΥ
ΚΙ ΕΜΑΙ ΠΟΛΥ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΓΙΑΤΙ ΒΟΗΘΗΣΕ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΙ ΣΤ
ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΩΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΤΡΕΦΟΜΑΙ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΓΕΝΙΚΩΣ
ΣΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΤΟΜΗΣ ΣΤΗ 294 ΜΟΥ!!

ΕΧΩΝΤΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΟΛΛΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ
ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΥ ΗΘΕΛΑ, Η ΓΙΩΤΑ
ΜΕ ΕΜΑΘΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΣΥΛΚΙΚΤΟ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ
ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΡΙΝ ΔΕΝ ΕΧΑ ΣΚΕΨΤΕΙ ΑΠΟ ΜΟΝΗ ΜΟΥ.

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΞΕΦΕΥΓΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΥΠΙΚΟ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΚΑΝΩΣ
ΑΠΛΑ ΕΝΑ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ. ΚΑΝΑΜΕ ΕΝΑ ΟΜΟΡΦΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΜΑΖΙ. ΑΥΤΟ ΝΙΩΘΩ. ΒΑΣΙΣΤΗΚΑΜΕ ΒΕΒΑΙΑ ΣΕ ΚΑΝΟΝΕΣ

ΥΓΙΕΙΝΗΣ. ΘΜΟΣ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΗΤΑΝ ΟΤΙ
ΜΟΥ ΕΒΓΙΞΕ ΤΩΝ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΑΚΟΥΩ ΤΑ ΣΥΜΑΘΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑ
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ. ΝΑ ΕΠΕΓΧΩ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΣΤΡΟΥΧΜΑΙ. ΝΑ ΕΧΩ ΠΟΙΕΛΙΑ
ΝΑ ΒΑΖΩ ΜΙΚΡΟ ΠΙΑΤΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΝΑ ΜΕΙΩΝΩ ΕΙΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΠΡΕΠΕΙ, ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΩ. ΝΑ ΕΟΙΚΑΜΑΙ
ΕΛΑΥΤΕΡΑ. ΝΑ ΜΗΝ ΣΤΡΟΥΧΜΑΙ ΕΞΟΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΟΙΝΩΜΙΝΕΣ
ΕΚΑΗΛΟΣΗΣ ΕΠΙΔΗ ΕΙΝΑΙ ΣΤ "ΔΙΑΙΤΑ"

ΠΛΕΩΝ ΕΟΙΝΕΓΩ ΣΟΣΤΑ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΩ ΕΞΙΣΟΥ ΥΓΙΕΙΝΑ. ΠΙΝΩ ΠΟΛΥ ΝΗΡΟ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ ΝΑ
ΔΙΑΒΑΩ ΤΙΣ ΕΥΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΝΩΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ

ΣΥΝΗΘΗΤΑ ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ Ψ
ΤΡΟΣ. ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΜΕ
ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΣΤΟ ΝΑ ΕΧΩ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΕ ΑΝΑΛΑΦΡΟ
ΣΤΟΜΑΧΙ. ΜΕΓΑΛΑΑΑΑΑΛΗ ΑΓΑΠΗ! ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΓΙΑ ΟΛΑ
ΓΙΩΤΑ ΜΟΥ!