



eat 4 life

Zhubněte jednou provždy

## VÍTE, ŽE HUBNUTÍ NEMUSÍ BÝT O ZÁKAZECH?

- ! U mě nikdy neuslyšíte že něco nesmíte
- ! Hubnout se dá bez stresu a bez výčitek z jídla
- ! Žádné pilulky ani další zázraky na hubnutí
  - ! Pouze skutečné jídlo

**Představte si**, že za **10 měsíců** ztratíš **25 kg**... zatímco si klidně dáte cheeseburger s hranolkami, kdykoli se Vám zachce – žádné hladovění, žádné výčitky, žádný strach z jídla.

Co kdyby problém nebyl ve Vás, ale v tom, že Vám nikdo nikdy **neřekl PRAVDU o hubnutí**? Celý život jste poslouchali, že musíte trpět, odpírat si, cvičit do bezvědomí... Já Vám konečně ukážu, proč všechny ty diety selhaly – a jak můžete jíst víc než kdy předtím a přitom **hubnout 0,5-1 kg týdně, bez stresu a s plnou energií**.

Pamatujete si ten pocit, když Vám v obchodě zase **nesedlo oblečení**... a chtělo se Vám brečet? Já ano. Dokonce jsem byla tak zoufalá, že jsem si nechala udělat liposukci za 150 tisíc, kterou jsem si peníze půjčila. Dnes vím, že to **bylo zbytečné**, protože existuje **mnohem jednodušší cesta**, která funguje navždy a bez jojo efektu. A tuhle cestu Vám ukážu na naší konzultaci.

## CO O MNĚ ŘÍKAJÍ MOJI KLIENTI?

### ZUZKA 60 LET

Většinu svého života jsem se potýkala s nadváhou. Zkusila jsem velké množství diet a s přibývajícím věkem jsem rezignovala. Zhruba před rokem se moje dcera rozhodla, že i ona chce udělat něco se svojí váhou a já se rozhodla, že ji podpořím a budeme hubnout spolu. Oslovila jsem Terezku a potom jsem začala. Zprvu jsem nechápala, jak mám hubnout, když jím dvakrát víc než předtím, ale věřila jsem tomu, že se to povede. Velkou zásluhu na tom má Tereza, byla mi velmi často nápomocná, když jsem tápala a hledala různé možnosti množství a úpravy jídel. Její klidný, chápavý a vstřícný přístup k mým (často hloupým) dotazům a zejména její trpělivost bylo to, co mi pomohlo v začátcích. S každým dalším kontrolním vážením jsem viděla, že to funguje. Dnes po více než roce mám o dvacet kilo méně, cítím se výborně a jsem na sebe pyšná. Děkuji Terezko! Zuzana

### LUKÁŠ 36 LET

K Terce chodím něco přes devět měsíců a jsem fakt spokojený. Pomohla mi upravit jídelníček, poradila jak do toho zapojit moje cvičení i moje drobné hříchy 😊 Má skvělý, lidský přístup a vždycky se domluvíme 🙌

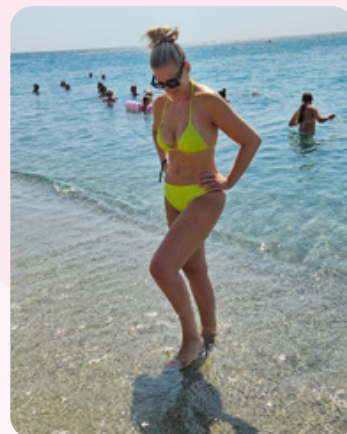
### MAGDA 47 LET

Prostě a jednoduše to funguje:-), 7 kg dole bez cvičení

# O MNĚ

Jmenuji se Tereza a byla jsem celoživotní dietářkou než jsem pochopila, že hladovění a zákazy nejsou cesta.

Sama jsem zhubla téměř 30 kilo a hlavně jsem se zbavila strachu z jídla. Nyní jsem certifikovaná výživová poradkyně a pomáhám Vám zhubnout jednou provždy a už nikdy se nebát jídla.



## CO BUDETE POTŘEBOVAT

Nebudu Vám mazat med kolem pusy.

Určitě je zapotřebí Vaše odhodlání, motivace a disciplína. Ale během velmi krátké doby zjistíte, že je to vlastně zábava. A hlavně, neuvěřitelná svoboda!



## CO VÁS ČEKÁ ?

Probereme Vaše aktuální stravovací návyky. Popovídáme si o tom, co už máte za sebou. Změřím Vás na přístroji InBody. Nastavíme správný příjem a uděláme spolu vzorové dny jídelníčků, abyste pochopili, jak jídlo poskládat, abyste měli všeho dostatek, ale zároveň jste nevyřazovali nic ze svého jídelníčku. Dostanete ode mě "pomocníky" ve formě ebooků, aby jste mohli vždy nahlédnout, když si nebudete jistí. Ale když nebudete vědět, víte, že jsem tu pro Vás a můžete mi napsat přes Whatsapp a nebudete na to sami.

## KOLIK TO STOJÍ?

První konzultace, která trvá 2-3 hodiny stojí 3990,-

Všechny ostatní už jsou na hodinku max. a ty stojí 1990,-/hodinu.

Pokud byste potřebovali větší podporu a kontrolu nad sebou nabízím ještě variantu zvýhodněných 5 schůzek za 10990,-

Akce pro Vás -10%  
heslo:

**Tereza Mandová**



Italská 12, Praha 2



+420 604 193 191



tereza@eat4life.cz



www.eat4life.cz

*Tereza*

