Dobos Enikő vagyok, 2003 óta versenyszerűen sportolok. Saját magamon tapasztaltam azt, amit sokan mások is, hogy mennyire befolyásolja a szervezetünket a táplálkozásunk. Volt, hogy heti 8-10 edzés + mérkőzés(ek) mellett sem voltam vékony, mert mindent megettem, amit csak megkívántam. Elfelejtve azt, hogy nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk! Majd később nagyon gyorsan fogytam edzés nélkül is, egy kis odafigyeléssel. De előtte jómagam is képes voltam 10-15 kg-ot fel- le dobálni, amiért a szervezetem nem volt túl hálás.

Sajnos több betegség is felütötte a fejét nálam ebből adódóan, melyre a megoldást nehezen találtam meg, számos kudarc, rosszullétek stb után. Ezért is döntöttem úgy, hogy elindulok ezen az úton és segítek másoknak is egészségessé válni. Mert a vágyott alak elérése csak bónusz az egészség mellé, ami semmivel sem pótolható, számomra megfizethetetlen.

Amennyiben ismerős az érzés, probléma fordulj hozzám bizalommal. Hiszen együtt mindig könnyebb! Megfelelő szaktudás és támogatás nélkül, önsanyargató koplalások, majd evési rohamok, egyoldalú unalmas étrend csodadiéták és csúcsbogyók, melyek nem segítenek sőt… Velem ezeket mind elfelejtheted! ☺

Minden egyén más és más, ezért fontosnak tartom, hogy személyre legyen szabva az étrend a hosszútávú siker érdekében. Könnyen betartható, szerethető és eredményes legyen számunkra, ez a siker kulcsa. Hiszen egy étel lehet egyszerre egészséges és finom is, egyszerű alapanyagokból.