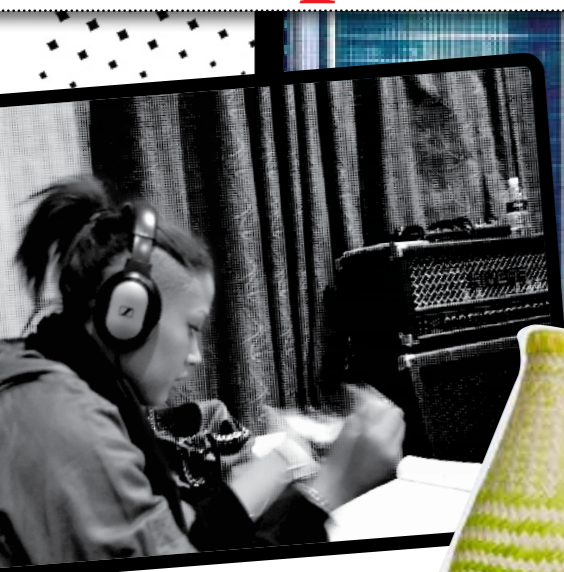


aktywna  
w wielkim mieście

# BITWA rozpoczęta



**PATRICIA KAZADI**  
POLUBIŁAM JEŚĆ  
OWOCE, CHOĆ DO TEJ  
PORY UWAŻAŁAM JE  
ZA SMACZNE TYLKO  
W TOWARZYSTWIE  
NALEŚNIKÓW  
Z CZEKOLADĄ  
– MÓWI TELEWIZYJNA  
GWIAZDA.  
– I CHOCIAŻ NIE MAM  
ZAMIARU WCHODZIĆ  
NA WAGĘ, CZUJĘ SIĘ  
ZNACZNIE LEPIEJ.

TEKST KRYSZYNA ROMANOWSKA



ZDJĘCIA: MARCIN KLUBAN, EAST NEWS, ARCHIWUM PRYWATNE PATRICII KAZADI

Akcja Kazadi w rozkwicie! Patricia, namówiona przez SHAPE na radykalną zmianę stylu życia, rozpoczęła z zapałem wprowadzanie modyfikacji do dotychczasowego jadłospisu i planu dnia. Na pierwszy ogień poszło śniadanie, a raczej jego brak. – Hurra! Wreszcie zaczynam poranek od zdrowego posiłku – cieszy się Patricia.

– Nie pamiętam, kiedy ostatnio jadłam coś o świcie. Zamiast wypijanej duszkiem kawy, która do tej pory była jedynym stałym punktem planu dnia Patricii, okazało się, że możliwe jest – nawet przy tak zwariowanym trybie życia – wygospodarowanie czasu na pożywny posiłek każdego ranka. – Serek biały ze szczypiorkiem albo musli z jogurtem i suszonymi owocami i już jestem gotowa, by podbić świat – śmieje się Patricia.

## Odkryte smaki

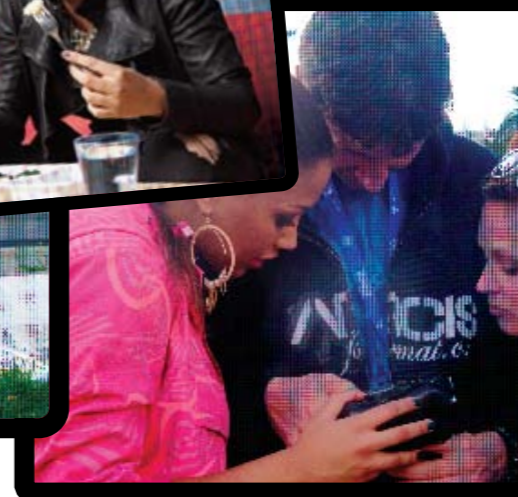
Oprócz śniadania, nasza gwiazda codziennie zjada jeszcze 4 pełnowartościowe posiłki. To nowość w jej życiu. – Do tej pory jadłam jeden – ale za to oooooogromny – przyznaje Patricia. – Kiedy zaczęłam odżywiać się regularnie, stwierdziłam, że lubię sałatę, świetnie smakuje mi pierś kurczaka (to również było dla mnie spore zaskoczenie) i wcale nie muszę podjadać słodkich przekąsek (nie mogłam się bez nich obejść). Najbardziej zaskoczyło ją odkrycie: Lubię owoce! – A tu nagle okazało się, że ananasy, maliny, truskawki sauté smakują absolutnie fantastycznie – mówi Patricia. Podobnie jak niskokaloryczne desery. Z „poprzedniego wcielenia” zachowała zwyczaj picia soku świeżo wyciśniętego z grejfruta, mający zbawienny wpływ na skórę i włosy. Ułatwieniem i wsparciem w chwilach rozterki (czytaj: napadów wilczego apetytu) jest guma Sankom. Ma tylko 15 kcal, pozwala okiełznać głód, wspomaga też metabolizm, a więc znacznie ułatwia odchudzanie.

## Zmęczona treningiem, ale...

Ze swoim osobistym trenerem Patricia porozumiała się w mig. – Jest uroczym i czarującym człowiekiem, mam nadzieję, że wybaczy mi moje parsknięcia śmiechem podczas niektórych jego poleceń – uśmiecha się Patricia. – Ale naprawdę nie potrafię inaczej zareagować, kiedy proponuje mi – zlanej potem po intensywnych ćwiczeniach – jeszcze półgodziny chodzenia po bieżni „dla własnej przyjemności”. Oczywiście, nie jestem w stanie wykonać tego ćwiczenia. Z czym ma jeszcze problem? – Najcięższe jest podjęcie decyzji o pójściu na siłownię. Natomiast, kiedy już zaczynam ćwiczenia, odczuwam z nich sporą satysfakcję. Nasza gwiazda wysoko ocenia skuteczność stosowanych przez nią kosmetyków Slim Extreme 3D Eveline, które wspomagają i modelują sylwetkę podczas treningu. Stałym elementem całego przedsięwzięcia są oczywiście zabiegi, którym Patricia systematycznie poddaje się w La Beauté Clinique i Instytucji Zdrowia i Urody Feniks. Ich efekty to perfekcyjnie wypielęgnowane ciało, smuklejsza sylwetka i lepsze samopoczucie.

## Odstłoniłam ramiona

Mimo że zmian trybu życia nie trwał długo, Patricia twierdzi: „Czuję się już o wiele lepiej, spadło wrażenie ociężałości, mam więcej energii, a mój organizm daje mi sygnały: tak, tak, tędy droga”. Nie ma zamiaru wchodzić na wagę. Dlaczego? – Nie interesuje mnie spektakularny spadek wagi, chcę po prostu lepiej poczuć się w swoim ciele. I tak niedawno odważyłam się w końcu odstłonić ramiona – mówi z dumą Patricia. I to jest najlepszy dowód na to, że „akcja Kazadi” idzie w dobrym kierunku. Najnowsze doniesienia z linii walki o dobre samopoczucie Patricii już za miesiąc.



**SANKOM**  
SWITZERLAND

Produkty Sankom dostępne w dobrych aptekach. [www.sequoia.pl](http://www.sequoia.pl)



[www.lightbox.pl](http://www.lightbox.pl)  
catering dietetyczny  
LightBox  
tel. 513 513 661



[www.spafeniKS.pl](http://www.spafeniKS.pl)  
Warszawa,  
ul. Giełdowa 4a lok. U2  
tel. 22 412 64 65



[www.labc.pl](http://www.labc.pl)  
Warszawa,  
ul. Cicha 5 lok. 5  
tel. 22 828 02 93



[www.eveline.eu](http://www.eveline.eu)  
Dołącz do nas  
na facebooku!



Slim Extreme 3D  
superskoncentrowane serum  
modelujące pośladki  
total PUSH-UP effect



[www.holmesplace.pl](http://www.holmesplace.pl)  
Warszawa,  
hotel Hilton  
ul. Grzybowska 63  
tel. 22 351 90 35

**SANKOM** to innowacyjny preparat w formie pysznych kostek do żucia! Wyjątkowy szwajcarski produkt szybko zaspokaja głód eliminując chęć nadmiernego objadania się i sięgania po przekąski. Reguluje metabolizm i usuwa toksyny z organizmu. **SANKOM** jest produktem pochodzenia naturalnego. Do wyboru są 4 wersje smakowe: grejfrutowy z ekstraktem z zielonej herbaty, brzoskwinowy z magnezem, wiśniowy z wit. C oraz truskawkowy z witaminami. Jedna kostka **SANKOM** to niewiele kalorii – tylko ok. 15 kcal!



Partnerzy akcji!

SHAPE poleca!