

RADAN FUNDACJA oraz

MZUK.PL
GLIWICE

serdecznie zapraszają na

XIII Mistrzostwa Gliwic w tenisie

o Puchar Prezydenta Miasta Gliwic. Mistrzostwa odbędą się w terminie 08-22.09.2012 na kortach przy ulicy Kosynierów 6 w Gliwicach.

Zgłoszenia przyjmujemy osobiście na kortach do dnia 07.09.2012 do godziny 18:00. Losowanie turnieju odbędzie się w piątek 07.09.2012 o godzinie 18:00. Początek gier w sobotę o godzinie 9:00.

Regulamin turnieju jest dostępny na kortach oraz na stronie internetowej Fundacji Radan: www.fundacjaradan.org
Do gry w kategoriach OPEN zapraszamy również osoby spoza powiatu gliwickiego.

XIII MISTRZOSTWA GLIWIC W TENISIE

8-22 września 2012 r.

Korty tenisowe
ul. Kosynierów 6, Gliwice

O PUCHAR
PREZYDENTA
MIASTA

KATEGORIE TURNIEJOWE:

GRY SINGLOWE DZIEWCZĄT 00 LUT 8, 10, 12, 14, 16, 18	GRY DEBLOWE CHŁOPCÓW 00 LUT 14, 00 LUT 18
GRY SINGLOWE CHŁOPCÓW 00 LUT 8, 10, 12, 14, 16, 18	GRY DEBLOWE PAN AMATORÓW 19, 21, +35, +40
GRY SINGLOWE PAN AMATORÓW 19, 21, +35, +40, +45	GRY DEBLOWE PAN OPEN
GRY SINGLOWE PAN OPEN	GRY DEBLOWE PANÓW AMATORÓW 19, 21, +35, +40
GRY SINGLOWE PANÓW AMATORÓW 19, 21, +35, +40, +45	GRY DEBLOWE PANÓW OPEN
GRY SINGLOWE PANÓW OPEN	GRY MISTKOWE DZIECI I MŁODZIEŻY 00 LUT 14, 00 LUT 18
GRY DEBLOWE DZIEWCZĄT 00 LUT 14, 00 LUT 18	GRY MISTKOWE AMATORÓW 19, 21, +35, +40
	GRY MISTKOWE OPEN

Mistrzostwa pod patronatem Prezydenta Gliwic Zygmunta Frankiewicza

Organizatorzy:



www.mzuk.pl

Partnerzy medialni:



NATUR HOUSE

Eksperti w reedukacji żywieniowej

W dziesięć tygodni do węższych spodni



Półmetek diety.
Cotygodniowa wizyta
w gliwickim oddziale Natur House

Minęło dziesięć tygodni od momentu, w którym podjąłem decyzję o zrzuceniu zbędnych kilogramów. Zdarza się, że spotkane znajome osoby pytają mnie, co się stało, że tak schudłem.

Tydzień dziesiąty

Ile mi ubyło? W dwa i pół miesiąca zgubiłem **13 kilogramów**, a myślę, że jeszcze siedem zrzucę w niedługim czasie. Myślę więc, że już pora na podsumowanie dotychczasowego okresu.

Dziesięć tygodni temu ważyłem równe 100 kilogramów. Nie chciało mi się wtedy ruszać z fotela, dowiedziałem się też, że mam spore nadciśnienie i do końca życia będę tykał tabletki.

Powiedziałem sobie: dość tego. Nie pomagały podejmowane sporadycznie głodówki, ograniczenie jedzenia czy wyszukane gdzieś w internecie „cudowne diety”.

Postanowiłem poszukać specjalisty, który podszedłby do mojej diety w sposób profesjonalny i dobrał mi taką, której wymaganiom podołał bez większych wyrzeczeń, czy też długich godzin spędzonych w siłowni (po prostu z powodu braku czasu na takie zajęcia). Wybrałem gliwicki gabinet dietetyczny Natur House. Myślę, że nie mogłem trafić lepiej.

Pani dietetyczka dobrała mi suplementy i dietę, uwzględniającą produkty, które lubię. To bardzo mi pomogło, ponieważ od czasu mojej przygody z „Dukanem” nie mogłem już patrzeć na twarożek. Posiłki stały się smaczne i lekkie, ale na tyle sycające, że wizja głodówki szybko przestała mnie męczyć. Dzisiaj najadam się porcją dziecięcą w restauracji, i nie muszę szukać następnej,

żeby być najedzonym.

Dania, na które przepisy otrzymuję co tydzień, jestem w stanie sam przygotować – no przynajmniej w większości.

Praktycznie przestałem używać soli czy cukru. Sam komponuję też sobie sałatki, uwzględniając dozwolone w diecie składniki, ale dobrane tak, jak lubię.

A jak się czuje? Zdecydowanie lepiej. Mimo braku czasu na siłownię i sport, codziennie staram się znaleźć chwilę by pojeździć na rowerze, popływać, pograć z synem w ping-ponga czy chociaż na dłuższy spacer. I to nie dlatego, że muszę, ale właśnie chcę.

A co z kosztami? Zainwestowane w stracone kilogramy pieniądze zwracają się, bo oszczędzam np. na lekach na nadciśnienie, ponieważ... ustabilizowało się i powróciło do normy. Nie odstawiłem wprawdzie wszystkich leków bez konsultacji z lekarzem, ale już ograniczyłem znacznie ich ilość, i umówiłem się na wizytę, na którą, jak to w naszej służbie zdrowia bywa, muszę poczekać do grudnia. Innych

kosztów na razie nie poniosłem, gdyż przezornie zostawiłem sobie trochę ciuchów, tak z sentymentu...

Podsumowując; myślę, że było warto zainwestować w siebie, w lepsze samopoczucie i podreperowanie zdrowia. Wyeliminowałem z diety produkty, które były tylko zapychaczami żołądka, lub stanowiły zajęcie dla rąk, podczas oglądania telewizji. Nauczyłem się pić... wodę, chociaż nadal muszę sobie przypominać, żeby pić jej co najmniej litr dziennie. Ruch na świeżym powietrzu przestał być złem koniecznym – staram się też wyciągać sprzed komputera syna. Przez ostatnie tygodnie poprawił swoje style pływanie, wygrywa z mną w ping-ponga, chętniej wychodzi na rower i piłkę, a nawet zaczęła pić wodę. I to nie smakową - tylko mineralną.

To by było na tyle. Zaraz wybieram się w sportowe ciuchy i idę pojeździć na rowerze.

Tomek (cdn)

NATUR HOUSE

GLIWICE

ul. Bytomska 8
tel. 32 331 50 14



Dziesięć tygodni temu...