

Három gyerek mellett fogyott le egy magyar édesanya

Létrehozás: 12/10/2021 - 15:56

Szerző: Melano

 [1]

A Dine4Fit applikáció még csak május óta van jelen a hazai piacon, de már több mint 20 ezer magyar fogyni vágyó felhasználója van.

„Nincs lehetetlenség, csak tehetetlenség. Egy háromgyermekes anyuka a legjobb példa arra, hogy gyerekek mellett is oda lehet figyelni a táplálkozásra” – hívta fel a figyelmet Tomáš Pětivoký Dine4Fit vezérigazgatója.

A fogyókúra, kalóriaszámláló applikációk piaca manapság meglehetősen telített. *„Többféle alkalmazást letöltöttem korábban és ki is próbáltam azokat, de nehezen lehetett rajtuk kiigazodni. A Dine4Fit könnyen használható appnak bizonyult, prémium tagság nélkül is”* – jegyezte meg Niki, aki azért vágott bele 74,5 kilogrammos testsúllyal a fogyásba, mert három gyerek után már nem érezte jól magát a bőrében a súlyfelesleg miatt. Niki 15 kilogrammot fogyott az alkalmazásnak köszönhetően.

„Az alkalmazás használata sokat segített abban, hogy nyomon tudjam követni az étkezéseimet és mindig figyelmeztetett, hogy mikor, miből fogyasztok keveset, így időben tudtam korrigálni. Az étrendem mellett a mozgásom nyomon követésében is nagyon sokat segített” – hangsúlyozta a háromgyermekes anyuka, aki három hónappal ezelőtt kezdte el a diétát. A tudatos táplálkozás mellett heti 3-4 alkalommal tornázik otthon, emellett hétvégente eljár biciklizni a fiával. Niki úgy látja, hogy még nem érte el a teljes átalakulást, de már jó úton van az általa kitűzött cél felé.



Egy diéta végrehajtása nem könnyű, kitartást és önfegyelmet igényel. „Mivel nagyon édesszájú vagyok, számomra a legnehezebb dolog az édességek mellőzése volt, de a cél és a bizonyítási vágy folyamatosan a szemem előtt lebeg. Ha nassolni vágyom, akkor bekapok pár szem mazsolát. Az alkalmazás ebben is sokat segített nekem, mert megtalálhatók benne olyan receptek is, amelyeket az édesszájúak könnyen és egyszerűen elkészíthetnek odahaza. Niki úgy tervezi, hogy miután elérte a kitűzött célját, továbbra is használni fogja az alkalmazást a súlya megtartásához.

„Az ingyenesen használható Dine4Fit applikációval naplózhatók az elfogyasztott ételek, így nyomon követhető az adott személy kalóriabevitele. Az alkalmazás emellett azt is megmutatja, hogy a felhasználó által elfogyasztott ételek mennyire térnek el az ajánlott értékektől” – emelte ki a Dine4Fit vezérigazgatója. A cseh applikáció fejlesztői mindent elkövetnek annak érdekében, hogy a felhasználói motiváltak legyenek. Éppen ezért nemrég receptversenyt hirdettek a felhasználók számára, amelynek végén az epres kölesgombóc receptje vitte el a fődíjat.

A pandémia alatt az otthon töltött idő megsokszorozódott, éppen ezért a Dine4Fit applikáció nemcsak

azok számára lehet hasznos, akik fogyni szeretnének, hanem azoknak is, akik szeretnék testsúlyukat szinten tartani, vagy akik szeretnének egészségtudatosan táplálkozni.

Tags:[fogyás](#) [2][egészség](#) [3][pihenés](#) [4]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/harom_gyerek_mellett_fogyott_le_egy_magyar_edesanya

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/nikiuj_2021.jpg

[2] <https://www.melano.hu/tags/fogyas>

[3] <https://www.melano.hu/tags/egeszseg>

[4] <https://www.melano.hu/tags/pihenes>