

PATRYCJA KRÓL



JESTEM PATRYCJA I
SCHUDŁAM JUŻ 13 KG!

JAK SCHUDNAĆ

BĘDĄC MAMA

*Jak zmienia się twarz podczas
odchudzania?*



Różnica to tylko pół roku
-13kg i -5lat

Pamiętajcie na początku drogi z odchudzaniem wcale nie musicie lecieć na wadze 1kg na tydzień. Wystarczy, że będziecie się mierzyć raz w tygodniu i obserwować zmiany w obwodach ciała. Waga może pozostać na tym samym poziomie, podczas gdy centymetry będą znikać.