



# Hujšajte z L&Z



Moto letošnje akcije hujšanja z L&Z se je glasil: „Vztrajnost, pogum in zmaga!“

Naše pogumne kandidatke so pokazale veliko vztrajnosti, katera jih je pripeljala do zmage in s tem tudi upravičile naš moto

**A**kcijo hujšanja z L&Z smo pripeljali do konca. Udeleženske akcije so v treh mesecih izvajanja ustreznih programov vadbe in prehrane skupno izgubile 51 kilogramov. V 12. tednih vadbe je to zavidljiv rezultat, saj je šlo za izgubo maščobne mase in ohranjanje mišične mase. Počutje udeleženk je odlično, zelo pa se že veselijo poletnih počitnic, ko bodo lahko z lepo oblikovanimi postavami brezskrbno nosile kopalke in lahkotnejša oblačila. Ekipa L&Z se njihovih uspehov veseli z njimi!

Udeleženske akcije hujšanja so bile razporejene v štiri kategorije. 1. kategorija je bila hujšanje po metodi Linea Snella, kjer so jim oblikovali telesa s posebnimi napravami, 2. kategorija hujšanje v Fitness centru Betnava, kjer so dekleta vadila pod budnim očesom fitness trenerja, 3. kategorija hujšanje z dietologom,

kjer je bila prepletena kombinacija vadb in programa prehrane, pri 4. kategoriji pa je šlo za sproščanje in uživanje po vadbi. Naše udeleženske pa so dobile na začetku akcije tudi paket *Pinnothin kapsul*, ki so znanstveno podprt zaviralec apetita, kateri pripomore k vzdrževanju telesne teže in prispeva k bitki z debelostjo, paket *solii Biocode*, ki je idealna mešanica različnih frakcij naravnih morskih soli, katera pomaga pri zdravemu hujšanju, paket izdelkov *Somatoline Cosmetic*, ki pomaga pri odstranjevanju lokaliziranih maščob na določenih delih telesa. Prav tako pa so kandidatke dobile številce *korakov Silva*, ki so jih spremljali ob njihovih vsakodnevnih aktivnostih. Lahko rečemo, da so dekleta akcijo uspešno zaključila, pohvaliti je potrebno njihovo vztrajnost in osredotočenost na cilj, prav tako pa ogromno motivacijo, ki so jo prenašale tudi med sabo.

**Organizacija:** Saša Dravčbaher, Lana Jankovič, Barbara Fišer; **Besedilo:** Barbara Fišer; **Oblačila, obutev in nakit:** New Yorker (Citypark nakupovalno središče Ljubljana, Šmartinska cesta 152 g); **Stilistka:** Barbara Fras; **Pričeske:** Harologi; **Manikura:** Tatjana Božič; **Ličenje:** Oriflame (www.oriflame.si); **Prostor:** Fitness center Panter; **Fotografije:** Gregor Hočevar, Damijan Gradečak, Peter Irman

Telo se najbolje regenerira, če pijete mineralne vode.



**Aqua Naturalis** je naravna mineralna voda s nizko vsebnostjo natrija. Sestava pomembnih mineralov je idealna ter daje vodi harmonično in zaskočen okus. Telesu daje energijo, ki jo organizem uporabi za izboljšanje vitalnosti, telo počivi in nanj deluje spodbujevalno.

Telo se najbolje regenerira, če pijete mineralne vode.



**Aqua Light** je naravna mineralna voda, bogata s mineralnimi snovmi in ima manj sladkorja in ogljikovega dioksida kot Aqua Naturalis. Zato je primarna za tiste, ki jih prijetna in sveža okusna kisa manjše mineralne soli.

# 1. KATEGORIJA: Hujšanje po metodi Linea Snella



## Natalija Ručigaj

Starost: 41  
Višina v cm: 171  
Začetna teža: 79 kg  
Izgubljeni kilogrami: -8 kg

„Za menoj so naporni, vendar uspešni trije meseci hujšanja, vadbe in obiskov centra Linea Snella v Ljubljani. Tako sem sedaj vitkejša, elegantnejša ter veliko bolj zadovoljna s svojim telesom in novim načinom življenja. Pridobila sem znanje o samem hujšanju, telovadbi in zdravem načinu prehranjevanja. Zelo sem vesela, da sem dosegla uspeh, vendar to še ni zaključek, saj imam namen nadaljevati. Rada bi se zahvalila ekipi revije L&Z, vsem sponzorjem in osebnim terapevtkam iz Linea Snelle.“



jakna (34,95 €)  
obleka (24,95 €)  
torbica (22,95 €)  
čevlji (29,95 €)  
zapestnica (4,95 €)  
verižica (2,95 €)



**NEW YORKER**



Telo se najbolje regenerira, če pijete **mineralne vode.**

Radenska Classic je naravna mineralna voda, ki jo odlikujejo bogata vsebnost in odlična kombinacija raztopljenih mineralnih snovi ter naravnih mineralnih ogljikovih dioksidov. Zaradi svoje sestave očišči telo s pravno mero mineralnih snovi, še posebej zaradi visoke vsebnosti kalcija in magnezija, v ugodnem mineralno-jonskem razmerju 2:1.



majica (12,95 €)  
hlače (16,95 €)  
čevlji (49,95 €)  
uhani (3,95 €)  
zapestnica (4,95 €)



## Barbara Trebovc

Starost: 42  
Višina v cm: 161  
Začetna teža: 71 kg  
Izgubljeni kilogrami: -8 kg

„Akcija hujšanja z revijo L&Z se je zame uspešno končala. Že samo to, da sem bila izžrebana, je bilo zame presenečenje, zato sem jo izkoristila v celoti. Hujšala sem v Linea Snella v Celju pod strogim nadzorom terapevtk, ki so tam zaposlene. Z mojo voljo, motivacijo in pomočjo, ki sem je bila deležna v salonu, sem shujšala za 8 kg in si zmanjšala obseg za 50 cm. Počutim se mnogo

bolje, naučila sem se pravilno prehranjevati, prav tako pa dejstva, da je gibanje zelo pomembna zadeva. Že samo misel na to, da se približuje poletje ter da sem shujšala in si preoblikovala telo, me razveseli, daj bom videti v kopalkah in lahkih oprijetih oblekah super, kar pa me naučijo z zadovoljstvom ter me motivira za naprej, da je potrebno paziti, kaj poješ in kako se giblješ. Za konec akcije pa je L&Z poskrbela, da so nas oblekli v trgovini New Yorker, nam uredili pričeško in ličila ter nas fotografirali, kot da smo prave manekenke. Zato se še enkrat zahvaljujem za vse, kar je storila ta revija zame, prav tako pa je to bila ena izkušnja več.“



**SILVA**  
Get out there™

ŠTEVEČ KORAKOV  
SILVA ez3 plus



~~44,00€~~  
SILVA ez3 plus  
lastnosti **29,95€**



Vsak korak šteje ...

Šibin število korakov ez3 plus vsebuje 3D nihal in šteje korake v večini položaju. Lahko ga nosite na pasu, okoli vratu, v žepu ali v torbici. Brezno kompaktan in priročen je pedometar ez3 plus idealen pripomoček za spremljanje vašega vsakodnevne gibanja. Vgrajen ima 7 dni spornina izračunanih vrednosti ter avtomatski reset vsak dan ob ponoči. Enostavni kazalniki oprejenih korakov poveča prikazava z drsnim priročnikom 10.000 koraki. Nujen število korakov šibin ez3 plus je, da postane vaš zvesti pomočnik za vsakodnevno zdravo gibanje. Število korakov ez3 plus je tudi kupo darilo.



Po promocijski ceni ~~29,95€~~ je števec korakov SILVA ez3 plus na voljo v trgovinah





## KAKO ZAUSTAVITI ŠIRJENJE BAKTERIJ IN MIKROBOV?

Telefoni, daljinski upravljalci in računalniške tipkovnice so prenašalci več kožnih bakterij kot kateri koli drugi predmet

zaradi dejstva, da se ta vrsta bakterij razmnožuje pri visokih temperaturah in naše naprave so popolno okolje za razmnoževanje mikrobov, saj so večino časa na toplem. Vse te mikrobe in bakterije dnevno prenašamo

na igrače in izdelke, ki se jih dotikajo naši malčki.

### REŠITEV JE



Pritisnite in potegnite. Cyber Clean bo pobral umazanijo in 99,999% bakterij!



WWW.CYBERCLEAN.NET

rttri

## 2. KATEGORIJA: Hujšanje v Fitnes centru Betnava



oriflame  
naravna švedska kozmetika

HAROLOGI  
SAMO NARAVNO JE DOVOLJ DOBRO ZA NAŠE LASICE

### Irena Letonja

Starost: 55

Višina v cm: 164

Začetna teža: 70 kg

Izgubljeni kilogrami: -5 kg

„Imela sem krasno priložnost, da sem bila izbrana pri projektu hujšanja; to akcijo smo počele s pomočjo trenerjev v fitnes centru Hotela Betnava v Mariboru. Z veseljem sem hodila v fitnes, s to obliko rekreacije sem se prvič srečala. Predvsem mi je bil cilj, da pridobim kondicijo, zato sem pridno obiskovala fitnes center. Ves čas treninga sem se prijetno počutila, saj so nam trenerji stali venomer ob strani, kasneje sem že samostojno delala vaje. Trener mi je naredil urnik vadbe, prejela sem jedilnik, po katerem sem se ravnala, najbolje mi je ugajal tisti dan, kjer piše, da lahko uživaš vse, samo v zmernih količinah. Ob zaključku akcije smo imele dan razvajanja v Termah Olimia. Tam sem si izbrala tretjo masažo pri odpravljanju celulita, kjer so na principu vakuuma obdelovali kritične predele. Je bilo malce boleče, ampak za lepoto se potrpi, kajne?

Zadnji dan akcije hujšanja pa smo odšle na razvajanje še v Ljubljano, kjer smo si izbrale v trgovini New Yorkerja oblačila, prav zabavno je bilo pomerjanje. Prvič sem pozirala kot "manekenka", kar ni bilo tako enostavno, pa vendar silno zabavno. Moj cilj je glede telesne teže dosežen, sicer ne v celoti, vendar bom še naprej delala na kondiciji ter zdravi prehrani. Še enkrat bi se lepo zahvalila prizadevni in prijetni gospe Saši, ki nas je vodila skozi celotno akcijo.“



jakna (34,95 €)  
obleka (24,95 €)  
torbica (22,95 €)  
čevlji (29,95 €)  
zapestnica (4,95 €)  
verižica (2,95 €)



majica (16,95 €)  
sandali (29,95 €)  
torbica (7,95 €)  
zapestnica (3,95 €)  
verižica (7,95 €)



NEW YORKER

### Marjeta Ploj

Starost: 38

Višina v cm: 168

Začetna teža: 112 kg

Izgubljeni kilogrami: -9 kg

„Ko sem oddala prijavnico za hujšanje s pomočjo revije L&Z, nisem niti pomislila, da bom izbrana. Vendar mi je uspelo. Prvič vstopiti v fitnes je bilo kar mučno. Vedno sem si predstavljala, da so v fitnesu sama "fit" dekleta. Vendar so v Fitnesu v Betnavi trenerji dobro poskrbeli za nas. Pod njihovim vodstvom nam je bilo veliko lažje in hitro smo osvojile naprave. Je bil vmes tudi kakšen dan, ko se mi ni dalo, vendar je bila podpora in vzpodbuda s strani "sotrpink" odlična. Veliko potenja, dobre volje in smeja je naredilo svoje. Kilogrami so se stopili, mogoče ne prav veliko, vendar pa so tudi centimetri pokazali, da delo ni zaman. Hitro so minili meseci in akcija se je bližala koncu. Za naš uspeh so nas nagradili tudi v reviji L&Z in tako smo se en dan pustile razvajati v Termah Olimia. Masaža je bila čarobna, kopanje pa prav prijetno. Vendar to še ni bilo vse. V petek smo se odpravile v Ljubljano, kjer nas je čakala preobrazba. Uredili so nam pričeske, profesionalno naličili, naredili manikuro ter odpeljali v trgovino New Yorker, kjer smo si izbrale oblačila po našem okusu. Seveda sta nam bili v veliko pomoč pri izbiranju in kombiniranju oblačil Saša in Barbara. Fotografiranje v studiu in večerja sta tako zaključili našo akcijo. Bilo je prijetno, ko te nekdo tako razvaja, saj si velikokrat ne vzamemo časa zase. Prav lepa hvala gospe Saši, ki je izbirala kandidatke in nam skozi akcijo stala ob strani ter gospodični Barbari, ki je pomagala med goro oblačil izbrati prave. Seveda pa se ne smem pozabiti zahvaliti vsem trenerjem v Fitnes centru Betnava, ki so imeli potrpljenje z nami, ter verjeli v nas in nas vzpodbujali. Upam, da bo še kdaj takšna akcija, ter da bom imela toliko sreče, kot tokrat. Sicer pa se bom trudila in tudi v bodoče naredila kaj več zase ter aktivno in zdravo živela z mojo družino.“

POWERSLIDE



Vrhunski rekreativni rolerji - v letu 2010 kar 3 modeli zmagovalci svetovnega testa revije skate - IN MAGAZIN.

Široka ponudba rolerjev Powerslide in dodatne opreme za vse generacije.



Za vse bralce revije L&Z 10 % popust ob nakupu rolerjev znamke Powerslide.

www.itaksport.com

BTC-CITY, Šmartinska 152, Hala A



## Nataša Pušnik

**Starost:** 34  
**Višina v cm:** 158  
**Začetna teža:** 98 kg  
**Izgubljeni kilogrami:** -2 kg

„Z akcijo hujšanja z revijo L&Z sem bila zelo zadovoljna, sicer nisem dosti shujšala (imam 96 kg), vendar sem se naučila, kako izgubljati odvečne kilograme na pravilen način in nato to težo tudi obdržati. V akciji je bilo veliko pozitivne energije, druženja in dobre volje, kar je še dodatno pripomoglo k tem rezultatom. Rada bi omenila, da so se tudi trenerji (Andrej, Davorin in Mitja) v Fitnes centru Betnava zelo potrudili in nam pomagali izgubljati odvečne kilograme in centimetre, saj bi bilo brez njihove pomoči vse veliko težje, ob tem se jim tudi zahvaljujem za ves njihov trud in pomoč. Zelo sem hvaležna, da sem imela možnost sodelovati v vaši akciji s pomočjo vaše revije L&Z, škoda je le, da se vse, kar je lepo, prehitro konča.“



majica (16,95 €)  
topica (14,95 €)  
čevlji (12,95 €)  
torbica (29,95 €)  
verižica (6,95 €)



NEWYORKER

## Marija Pulko

**Starost:** 38  
**Višina v cm:** 160  
**Začetna teža:** 83 kg  
**Izgubljeni kilogrami:** -3 kg

„Minili so trije meseci od pričetka naše "trnove" poti do uspeha. Takšna je bila moja; po začetnih tehničnih zapletih (e-mail ni deloval), a razumevanju ga. Barbare (hvala vam), sem že drvela v uredništvo revije L&Z, seveda zadnja, kot ponavadi. Dogovor, razlaga in klik-slikanje. Naslednji dan smo se dobili v Fitnes centru Betnava v Mariboru. Oh, šok. Ko zagledam vse te naprave, lepo izoblikovana telesa, "prekle", pa kaj delam tukaj? Strahoma iščem svoje sotrpinke, ki jih še nikoli nisem videla. Moj obup opazi trener, ki me prijazno vpraša: »Ali ste prvič tukaj?« Ja, halo, saj mi je videti, si mislim, in samo prikimam. On se nasmehne in reče: »O, vi ste četrta kandidatka v akciji L&Z. Kar z mano!« Sedaj se že opogunim in odgovorim: »Kaj se mi tak zelo vidi, da ste takoj vedeli?« Ja, seveda se, si mislim. Stehtajo nas (tehtnica kaže preveč), zmerijo naše zavidevanja vredne obline in gremo polne čudnih občutkov domov. Naslednji teden je bil grozen - mišice, za katere nisem prej sploh mislila, da na meni obstajajo, so peklensko bolele. Tolažile smo ena drugo, trenerji so nas bodrili in šlo je vedno bolje. Hodile smo trikrat na teden, pridno vadile, a tehtnica ni hotela toliko nazaj, kot smo pričakovale. In prišel je velik trenutek - preverjanje rezultatov. Tehtanje - nekaj kilogramov manj, merjenje - vau, tukaj pa je kar vidno manj, ali je meter drugačen? Ne, me smo shujšale. Sledi burna razprava ob kavi. In napočil je konec. Kot se za vsak trud spodobi, so tudi nas nagradili z enodnevnim razvajanjem v Termah Olimia. Ker pa je moralo na koncu biti še slikanje, so nam podarili še preobrazbo, tako da je sprememba očitna. Hvala ga. Saši, ga. Barbari, trenerjem v Fitnes centru Betnava; Mitji, Davorinu in Andreju, ter vsem, ki ste nam to omogočili. Akcija je uradno končana, jaz pa jo bom nadaljevala še naprej.“



majica (16,95 €)  
sandali (29,95 €)  
torbica (7,95 €)  
zapestnica (3,95 €)  
verižica (7,95 €)



### 3. KATEGORIJA: Hujšanje z dietologom

**TRENER.SI**  
osebno trenerstvo

harmonija  
središče ugodja

#### Mateja Pejašinič

Starost: 26  
Višina v cm: 175  
Začetna teža: 94 kg  
Izgubljeni kilogrami: -3 kg

„Celotna izvedba programa mi je spremenila način prehranjevanja, telo se je preoblikovalo, pridobila sem na kondiciji, sedaj se počutim super, za piko na i pa sem spoznala tudi super ljudi in s tem pridobila nova poznanstva. Trenerjem se zelo zahvaljujem za motivacijo in pozitivno vzdušje. Vadba mi je izboljšala gibljivost telesa, kar mi bo jeseni v veliko pomoč pri nadaljevanju s treniranjem trebušnega plesa, ki ga bom spet začela trenirati po triletnem premoru. Hvala vsem sponzorjem, ki so nas razvajali in nas stilsko uredili. Vsem bralkam pa svetujem, naj tudi same poskusijo svojo srečo in se naslednje leto prijavijo na akcijo hujšanja, ker jim bo spremenila stare navade v nove, dobre.“



oriflame  
naravna švedska kozmetika

HAROLOGGI  
SANO NAGARNIKO JE DOVELJ DOBRO ZA NAŠE LICE



obleka (24,95 €)  
bolero (24,95 €)  
ruta (7,95 €)  
pas (6,95 €)  
torba (19,95 €)  
čevlji (29,95 €)  
zapestnica (4,95 €)



bodi (7,95 €)  
krilo (12,95 €)  
jakna (29,95 €)  
torba (14,95 €)  
zapestnica (3,95 €)  
veržica (5,95 €)

#### Simona Koderman

Starost: 26  
Višina v cm: 173  
Začetna teža: 80 kg  
Izgubljeni kilogrami: -3kg

„Tehnica mi je pokazala 3,2 kg manj, kot je bilo na začetku akcije. Sicer se mi je konfekcija zmanjšala za eno pa pol številko. Akcija je trajala ravno toliko časa, da sedaj rabim miganje in tako treniram na napravi Orbitrek ter hodim na hitre sprehode. Počutje je fenomenalno, imam več energije, dobre volje in stres me ne dotolče več tako kot prej. Postava je drugačna, določene maščobne blazinice so se stopile, nadomestile pa so jih mišice. Največ, kar mi je dala akcija L&Z, pa je to, da si moram vzeti čas tudi zase in ob tem ne rabim imeti slabe vesti. Hvala L&Z za to čudovito izkušnjo!“

## Suzana Vrtačnik

Starost: 45  
Višina v cm: 170  
Začetna teža: 95 kg  
Izgubljeni kilogrami: -5 kg

„Sem ena izmed nagrajenk akcije hujšanja z osebnimi trenerji. S samo akcijo sem zelo zadovoljna in moram pohvaliti trenerje, ki so zelo učinkovito sodelovali z nami. Zahvaljujem se tudi reviji L&Z, ki nam je to hujšanje omogočila. Občutki so zelo dobri. Rezultati so vidni okoli pasu, na konfekcijski številki in tudi na tehtnici, ki zdaj kaže 90 kg. Seveda bom nadaljevala s pravilno prehrano in kasneje z bolj intenzivno telovadbo, da izgubim še dodatne kilograme. Pri druženju sem spoznala tudi nekaj prijernih deklet iz Maribora in naše okolice. Še enkrat se vsem skupaj zahvaljujem!“



majica (14,95 €)  
torbica (22,95 €)  
verižica (2,95 €)

oriflame

naravna švedska kozmetika

HAROLOGI

SAVO HARAVNO JE DONELI DOBRO ZA NAŠE LASJE



## Barbara Hagler

Starost: 30  
Višina v cm: 161  
Začetna teža: 88 kg  
Izgubljeni kilogrami: -5 kg

„Preden sem začela obiskovati program hujšanja, sem se že zjutraj počutila utrujeno. Večinoma sem bila brez energije in zabuhla, saj mi je zastajala voda v telesu. Sedaj, ko je tri mesece programa za menoj, nisem izgubila veliko kilogramov, se pa veliko bolje počutim in sem bolj samozavestna. Telo se mi je izoblikovalo in trenerji pravijo, da sem pridobila na mišični masi, ki pa je težja od maščobe, zato se kazalec na tehtnici ni drastično premaknil v levo. Zame zgodba še ni zaključena, saj sem s trenerjem dogovorjena za nadaljevanje preobrazbe mojega telesa in na še bolj fizično in psihično pripravljenost. Ko se začneš nekako udeleževati v športu, ti to nekako pride v kri in sedaj si ne predstavljam več življenja brez telovadbe in znojenja. Verjamem, ko pravijo, da se ti s športom sprošča v možganih hormon sreče in to te nekako zasvoji. V glavo se mi je zasedel moto “zdrav duh v zdravem telesu” in to je moja največja pridobitev. Gremo naprej!“

obleka (29,95 €)  
bolero (7,95 €)  
sandali (12,95 €)  
zapestnica (2,95 €)



NEW YORKER



## 4. KATEGORIJA: Razvajanje v Termah Olimia

Udeleženke naše velike akcije hujšanja so bile ob koncu akcije deležne celodnevnega razvajanja v Termah Olimia, kjer so v čarobnem ambientu spoznavale njihove čudovite tretmaje.

### Termalni užitki

Dekleta so uživala v mističnem svetu luksuznih termalnih užitkov, kjer so se sproščala v bazenih in savna centru. Potrebno je poudariti, da je Wellness Orhidelia arhitekturna poezija za oči in kolaž izbranih luksuznih detajlov za dušo, termalna voda Term Olimia pa poživilja, sprošča in krepi.

### Popolna sprostitve

Po uživanju v savnah in na

bazenih, so si dekleta privoščila tudi masažo. V Termah so na voljo tri vrste masaže: masaža Olimia, masaža Armonia in masaža Amarena, ki so si jo izmislili ravno v Termah Olimia in jo morate preizkusiti!

### Anticelulitna terapija

Na koncu pa so lahko dekleta preizkusila tudi inovativno aparaturo Green VAC, ki pomaga pri odpravljanju celulita in neguje spremembe v podkožju. Močno pospešuje delovanje limfnega sistema in iz telesa odstranjuje toksične snovi, izboljšuje raztezanje vezivnega tkiva, okrepi mišični tonus in pomaga pri hujšanju.



1

### Wellness

Sama beseda vključuje skrb za lastno telo, sproščanje za krepitev psihičnega ravnovesja, upoštevanje načel zdravega življenja ter zavedanje lastnih moči za ohranjanje vitkosti. Prav tako upošteva vsa načela sodobne preventive, ob tem pa razvija in uporablja vse aktivnosti, vključno s športom, telesno in duhovno nego in treningi, lepotilnimi postopki, predvsem pa gibanje in sproščanje v naravi. V Termah Olimia postaja wellness način življenja.



2



3



4



5



6

1 Tako so se razvajale ob vrhunski masaži. Izbirale so lahko med tremi vrstami.

2 Med plavanjem v bazenu in savnanju so dekleta uživala ob sproščanju na ležalnikih.

3 Dekleta so bila navdušena nad ponudbo v Termah Olimia, saj so preizkusila skoraj vse tretmaje, ki jih nudijo.

4 Naprava Green VAC pomaga pri odpravljanju celulita, kar so dekleta preizkusila na lastni koži.

5 V whirlpoolu so imele čas tudi za pogovor in deljenje svojih vtisov s soudeleženkami akcije hujšanja.

6 Po celodnevem sproščanju in razvajanju si je celotna ekipa privoščila odlično kosilo.