

**Tisztelt Doktor Úr!**

Köszönetet szeretnék mondani Önnek a nehéz és fáradtságos munkájáért, hogy segített abban, hogy lefogyjak és újra „NŐ” lehessenek. Nagyon örülök, hogy a gyomorgyűrű műtétről lebeszélte, mert az életmódváltással sokkal egyszerűbb és egészségesebb formáját választhattam a fogyásnak, szinte minden nehézség nélkül.

2010 szeptemberében kezdtük el a fogyókúrát, amikor 136 kg voltam. Nekem nem elsősorban az egészségem miatt kellett fogynom, hanem esztétikailag nem bírtam elviselni magam. Véleményem szerint csak úgy lehet eredményes egy fogyókúra, ha az ember valóban eldönti, hogy ez így nem mehet tovább, tenni kell valamit!

Amikor 25 kg-ot fogytam, elkezdtem edzőterembe járni, amit azóta sem hagytam abba, és heti 3-4-szer járok edzeni. Azóta tartom a súlyomat, és jól tudtam a karácsonyi „bűnözést” is kontrollálni, így nem híztam vissza egy kilót sem.



Nyárig még szeretnék további 10kg-tól megszabadulni, és akkor végleg elégedett leszek.



A fogyásom óta sokan nem ismernek meg a régi ismerősök közül, amit nagyon élvezek, és a házi orvosom is azt mondta, hogy ha nem ismert volna előtte, nem hitte volna el, hogy így le tud fogyni valaki. Nagyon sok segítséget, erőt és biztatást kaptam Öntől, így egyszer sem fordult meg a fejemben, hogy nem csinálom tovább. Meg is lett az eredménye, a fogyókúra programmal közel 50 kg-ot fogytam, valamivel több mint egy év alatt. Jelenleg 88 kg vagyok.

A levelemmel szeretnék minden sorstársamat biztatni, hogy nem szabad feladni, mindenkinek sikerülhet és újra egészségesebb és boldogabb életet élhet! Még egyszer köszönöm Dr. Csiszár Miklósnak és csapatának, és további sikeres munkát kívánok!

Tisztelettel: Debreczeni Mónika

2012. február 14.