

Hjemmet

Ny metode
**FJERNER
RYNKENE**

FØR

SLANK

UTEN SLIT

**Dette
greier
DU**

- **Smarte tips**
- **Lett trening**
- **Enkle menyer**

bc 002 06

Hjemmet

INTEL

MED TANGEL

Marianne fikk kontroll på vekten

Minus 15



VARIG NED I VEKT:

Det siste året har Marianne lagt om livsstilen. Hun spiser sunnere og er mer fysisk aktiv. –Jeg har også vært gjennom behandling som virker vektreduserende og fjerner cellulitter. Det gjorde at jeg torde å bevege meg inn i treningsstudio, sier 29-åringen.

Marianne Biro (29) våget ikke gå i treningsstudio på grunn av komplekser. For ett år siden veide hun 76 kilo da hun kom over et vektprogram som ble veien til et nytt liv. I dag veier hun 60 kilo.

Helt siden jeg var jentunge, har jeg hatt vektproblemer. Jeg har vært gjennom utallige slankekurer, men hver gang jeg gikk ned noen kilo, tok det ikke lang tid før de var tilbake, sier Marianne.

–Jeg var en såkalt jocoslanker. Og når jeg gikk opp i vekt etter en slankekur, følte jeg at jeg feilet. Det gjorde med bare enda mer ulykkelig. Når man er overvektig, går det på selvtilliten løs. Du føler du ikke kan være deg selv 100 prosent. Vektproblemene er alltid i bakhodet, sier Marianne.

Hun er 1,60 meter på strømpelesten og veide 76 kilo for ett år siden.

Slank
MED LITT HJELP