

Dzięki **Oby tak lżej!**
to możesz być Ty!

IMIE: Chelsea WIEK: 18
GRUPA ODCHUDZANIA: Świat odchudzania
ZACZYNAŁA OD: 107 kg
TERAZ WAŻY: 97 kg
ZRZUCIŁA: 10 kg

“Program Oby tak lżej! pomógł mi zrzucić zbędne kilogramy. Udało mi się to przede wszystkim dzięki wsparciu pracowników programu oraz udziałowi w zajęciach grupy Świat odchudzania. Naprawdę widzę poprawę i czuję się szczęśliwsza.”



OBY TAK LŻEJ!

Aby dowiedzieć się więcej:

Zadzwoń o dowolnej porze pod numer Młodzieżowej Służby Zdrowia:

0141 451 2727

Wejdź na naszą stronę:
www.nhsggc.org.uk/weightogo

Nasze oddziały w Twojej okolicy:

- East Dunbartonshire
- East Renfrewshire
- Glasgow City
- Inverclyde
- Renfrewshire
- West Dunbartonshire

NHS
Greater Glasgow
and Clyde

mi • 293163 – Polish



Oby tak lżej! to program skierowany do osób w wieku 12–18 lat

Zadzwoń: 0141 451 2727

MASZ
12-18
LAT?

ZMAGASZ SIĘ
Z NADWAGĄ?

CZY
CHCESZ
SCHUDNAĆ?

W takim razie **Oby tak lżej!**
to coś dla Ciebie!

Weź udział w bezpłatnym programie odchudzenia trwającym do 24 tygodni i sprawdź ofertę ćwiczeń w swojej okolicy

Dzięki **Oby tak lżej!**
to możesz być Ty!

IMIĘ: Radek WIEK: 19
GRUPA ODCHUDZANIA: Strażnicy wagi
ZACZYNAŁ OD: 146 kg
TERAZ WAŻY: 85 kg
ZRZUCIŁ: 61 kg

"Po ukończeniu programu i schudnięciu nadal starałem się zdrowo odżywiać i podejmować wysiłek fizyczny. Wziąłem też udział w kilku sportowych imprezach dobroczynnych: Ekstremalne biegi z przeszkodami Tough Mudder w ramach akcji Help for Heroes, rajd rowerowy Pedal Power for Scotland na rzecz Brytyjskiej Fundacji Serca oraz impreza biegowa The Great Scottish Run dla Fundacji Beatson Cancer."

