

Klienti Nr1

Ana nje vajze 18 vjec, 55kg (ka qene 70kgr para 1 viti) dhe e gjate 165cm. **BMI 20.2 (indeksi I mases trupore)**
18,5-24.9

-Do te filloje palester per renie peshe (idealisht 50 kg) por dhe ka nevojte te tonifikohet.

-Ka filluar diete keto pasi nuk po bie lehtesisht si me pare ne peshe, ndaj po ben KETO me FASTING, po pi dhe nje caj DETOX (gjethe sena). –Ka pak problem me konstipacionin, ka lekure shume te thate dhe keto 2 muaj cikli menstrual nuk eshte I rregullt.

-Ana ju kerkon mendimin tuaj per peshen e saj dhe se sa kg do ul ne 1 muaj nese ushtrohet cdo dite.

Klienti Nr 2

Mikeli nje djale 15 vjec, 85kg dhe i gjate 170cm. Nje femije me jete sedentare, fle vone pasi luan videogames naten.Zgjohet ne mengjes per ne shkolle.

-Nuk ka shume energji dhe rezistence, madje sefundi kane ndruar shtepi dhe nuk ngjitet lehtesisht ne katin e 5 te shepise(me shkalle) pasi i merret fryma. Ka bere dieta vete por nuk I mban dot se nuk pelqen shume perimet dhe frutat(gjellen e shtepise). Perfundon po prar ne ushqime fast food.

-Prindrit e Mikelit deshirojne te ndiqet me ju dhe ju thone se Mikelin do e vendosin prap ne nje diete qe te ul ne peshe.

Klienti Nr 3

Beni 27 vjec, 65kg dhe i gjate 182cm. Ndihet i pa fuqishem. **BMI 19.6** (*indeksi I mases trupore*)

- Me jete sedentare, punon si IT, fle vone dhe zgjohe vone. Nuk i ha te gjitha vaktet pasi ka raste qe harrohet pas pune por, kur ha konsumon vakte te madhe.

Beni ju kerkon mendimin tuaj nese ka nevojte te marre protein dhe ke lloje.

Klienti Nr 4

Moza 50 vjec, 90kg dhe i gjate 163cm. Histeroktomi para 10 vitesh, Menopauze e hershme. **BMI 33.8** (*indeksi I mases trupore*)

- Me jete sedentare, amvise. Nje pjese te kohes e kalon te kuzhina. Ka zakon te pickoje gjate gatimit. Nuk e ka qef mishin. I pelqejne shume brumrat.

Ju kerkon ndihme, ka provuar te stervitet por I merret fryma shume shpejt. Ju thote se nuk ha shume, nuk bie kollaj ne peshe.Do te bej aeroabi.