**Najważniejsza jest systematyczność**

**Ponad miesiąc trwała rywalizacja w odchudzaniu między drużynami ze Szkoły Podstawowej nr 9 i nr 11 w Białymstoku.– Zwyciężyły panie z „dziewiątki”, ich tkanka tłuszczowa zmniejszyła się łącznie o 4,6 procent – mówi Filip Czerwiński, jeden z trenerów personalnych z klubu Mrs. Sporty, pod których opieką drużyny walczyły o utratę kilogramów. ­**

W skład szkolnych drużyn wchodziły nie tylko nauczycielki, ale i mamy uczniów. Przez ponad miesiąc mogły o dowolnej porze i w dowolnym dniu, choćby codziennie, przychodzić na treningi do Mrs. Sporty. Właśnie podsumowano zawody i ogłoszono wyniki.

*- W ćwiczeniach najważniejsza jest systematyczność i taka wręcz zaciętość –* ***zaznacza Filip Czerwiński.*** *- Panie z „dziewiątki” naprawdę przykładały się, chodziły regularnie. Natomiast drużyna z „jedenastki”… No cóż, trochę mniej jej się chciało.*

Systematyczność opłaciła się, gdyż zwycięska szkoła, czyli SP nr 9 w Białymstoku, otrzymała od Mrs. Sporty w nagrodę 500 zł, które teraz wyda na pomoce naukowe dla swoich uczniów.

Natomiast **indywidualną zwyciężczynią została Joanna Osipiuk,** nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej z SP nr 9. Straciła ponad 2 kg. Z pozoru wydawać by się mogło, że to niewiele, lecz zyskała za to aż 6 kg masy mięśniowej. Gdy zaczynała ćwiczyć ważyła 67,5 kg, dziś – gdyż dalej chudnie – około 63 kg. W nagrodę otrzymała miesięczny karnet do Mrs. Sporty, aby dalej dbać o zdrowie i sylwetkę.

*– Nam, kobietom, do wymarzonej sylwetki zawsze jest daleko – śmieje się i zaraz dodaje: - Ale ja jestem bardzo zadowolona z efektu. Znacznie lepiej się czuję. Nie jestem ospała, ani zmęczona, mam więcej energii.*

Pani Joanna na treningi chodziła do Mrs. Sporty trzy razy w tygodniu.

*– Po ćwiczeniach znacznie lepiej mi się zasypia, a rano wstaję wyspana, z energią, a wcześniej zawsze miałam z tym problem – mówi. – Zdecydowanie lepszy mam więc też i humor.*

Dodaje też, że z przyjemnością zaangażowała się w akcję z Mrs. Sporty, gdyż dzięki temu nagrodę otrzymała jej szkoła.

Na zakończenie prosty przepis na schudnięcie i, co za tym idzie, na poprawę zdrowia, dla nas wszystkich: - trzy razy w tygodniu po pół godziny trening obwodowo-interwałowy, czyli trzy kółka na profesjonalnych przyrządach do ćwiczeń. Do tego trochę mniej słodyczy, niezdrowych tłuszczów i … sukces gotowy!