

## Výber z e-mailov, ktoré nám chodia od Fitshaker PREMIUM členiek

 **Andrea** <andrea. [redacted]@ [redacted]> 15. 5 (pred 2 dňami) ☆  


komu: info ▾

Zdravím Vás, ja Vám len chcem povedať, že ste fakt super :) celá táto výzva a Vaše motivačné maily spolu so skvelými a náučnými článkami :) Patrí Vám veľké ďakujem :)

Robíte to úplne úžasne, tak sa teším na všetko, čo máte pripravené :)

Andrea.

---

 **Kristína** [redacted] 11:44 (pred 2 hodinami) ☆  

komu: Fitshaker ▾

Dobrý deň,

chcem len povedať jedno veľké waw a jedno veľké super - riešim stravu a cvičenie snád celý život v poslednej dobe veľmi veľa čítam všetko možné a premýšľala som, že už začnem chodiť do fitka a budem si platiť trénera pretože som výsledky stále nevidela alebo videla veľmi veľmi pomaly - a viem že si za to môžem sama pretože som stále nevedela čo je to správne stravovanie pri toľkých informáciách na internete.

Potom prišla ponuka od Vás s výzvou do plaviek - hovorím si cca 5 € na mesiac ??? to nenájdem v žiadnom fitku aj s trénerom ... tak skúsím posledná kvapka nádeje ...

Vaša stránka je super - cvičenia super aj keď som zvyknutá na dlhšie (Jillian Michaels ale to Vaše je na podobný spôsob) ale dopĺňam kardiom.

Tieto utorkové zhrnutia a výzvy do nového týždňa úplne milujem a vždy sa ich neviem dočkať - zápisník vytlačený a veselo zapisujem (milujem zapisovanie - písala som si aj do diárov čo jem a čo robím) čiže teraz to mám v kope :)

Webináre v pondelok ??? perfektnéééééé - pozerám si aj Vaše staršie webináre napr. včera som pozerala Leou a Jankou Budayovou - ako naštartovať metabolizmus - sú to super milé a pozitívne kočky a zhodou okolností mi zase odpovedali na otázky, ktoré som mala v hlave o delenej strave a keto diet - dnes si pozriem webinár zo včera a to že budúci týždeň budete volať s Evičkou z Dubaja ?????????? waaaaaaaaaaaaaw strašne sa teším sledujem ju dlhšie aj jej videá aj FB stránku čiže viem že teraz čaká 2 chlapcov a stále cvičí ona je veľká bojovníčka a vzor.

Jednoducho som v skratke chcela vyjadriť úžas - vďaka - pochvalu zároveň. Je to super !!!

---

 **Martina** [redacted] 17:27 (pred 16 hodinami) ☆  

komu: mne ▾

Dobrý deň, pán Peter,

Veľmi som sa potešila všetkým darčekom 😊.

Najväčším darčekom je pre mňa celý Fitshaker a ľudia okolo neho. Vyzerá to tak, že som konečne našla systém cvičenia, ktorý mi vyhovuje, páči sa mi a motivuje ma hýbať sa.

Ďakujem za všetko a nech sa darí !

Ahojteee Fitchakeráci :-)

..., aj ja Vám musím napísať niečo dôležité! :-)

Ani neviem odkiaľ začať:

Som úúúplne nadšená, spokojná, pohltená celou touto výzvou, stále vysmiata - niečo nepopísateľné! Vážne! Perfektný nápad, úplne ma to vcuclo, zápisník je u mňa diár/spovedník :-), na maškrtky ani nepomyslím, pretože sa snažím pravidelne papat: čiže ráno sa veľmi teším na raňajky (inú praženičku ako tú Vašu s cottage cheese a špenátom už ani neviem spraviť :-), potom obed, večera..., všetko ako má byť\*

Som maximálne SPOKOJNÁ a obrovská VĎAKA za Vašu precíznosť, prístup k projektu, webináre, inšpirácie v receptoch, veľmi pekne napísané články - B.O.M.B.A. \*\*\*\*\*

Musím sa trošku pochváliť: každý deň cvičím, snažím sa cviky odovčičiť čo najlepšie ako viem, ale ešte musím vycibriť kondíciu a hlavne výdrž. Ale ani jeden deň nemám vo svojom Fitness zápisníky čierny bod. Na cvičenie sa nesmierne teším, ich dĺžka mi zatiaľ maximálne vyhovuje, nakoľko som na začiatku, každý deň niečo iné - nooo nejdem sa rozpisovať, udeľujem Vám známku 1!

(Dokonca aj po 12hod.v práci, keď som prišla domov - najskôr odovčičiť cvičenie, ktoré bolo na pláne a až potom som sa venovala manželovi :-D A to prišiel po 2 týždňoch domov :-D )

Strava je supééér - zo zeleninou sme kamošši. Baví ma hľadať jednoduché/nenáročné/rýchle/a v neposlednom rade zdravé recepty :-)

Už teraz "ma mrzí, že to bude trvať UŽ iba 6 týždňov" :-)

P.S.1:

Ste Úúúžasní ako to robíte, držím Vám všetky palčická nech máte viac-viac-a ešte viac spokoj.klientov.

P.S.2:

Receptíky posúvam na všetky strany! :-) Myslím, že spravím dajaký Fishaker babský deň, blížia sa mi narodeniny - to bude to pravé orechové :-D

P.S.2:

Som plná energie, sily, odhodlania - o to viac ma to baví, keď mi hovoria, že som dajaká iná, oveľa viac spokojnejšia, kľudnejšia.. Dokonca som si už vypočula, že chudnem!!! I keď viem, že je to "nezmysel", že po dvoch týždňoch to nemôže byť až tak vidieť a počúva sa to pekne\*

Ďakujem, že Vás mám\* :-)

S úctou Vaša Martina



Martina

komu: info

9:53 (pred 10 hodinami)



Ahojteee FITSHAKERACI\*\*\*\*\* :-)

Prepacte, že Vam pisem az teraz..., ale dnes sa nam konci tretí tyzden vyzvy..., a poviem Vam boli to tie NAJLEPSIE 3 tyzdne! Velka PUSA Vam vsetkym, ktory sa podielate na tejto vyzve!!!

Vsetkym kockam, ktore mi davaju silu/odhodlanie/vydrz/kondiciu/motiváciu... - aj keď iba cez monitor počas cviceni, Lucke a Petovi cez e-mailly a pod. - ale ono to VSETKO FUNGUJE!!! :-D

Cvicim kazdy, kazdulinky jeden den - snazim sa co najpodctivejsie :-), varim/inspirujem sa podla Vasich rad/receptov, jen to skvele\*

Uz mam zostavene aj FITSHAKER menu na moje narodeninky pre moje baby (a je ich ozaj dost)..., takže reklama musí byť :-\* Pretože Vam patri vsetok môj obdiv a rešpekt vsetkymi 20timi :-D

....ste mi pocarovali!..., a ozaj neviem ako sa Vam to podarilo...

Dokonca sa pochvalim, že aj nejake to kilecko islo dole!, stravovanie, zeleninka, voda..., vsetko ide (zatiaľ) ako po masle a usmev z pier mi vôbec nemizne! Citim sa skvele!!!

Interval je pre mna..., alebo to upresnim: BOL! pre mna dost narocny, nezvladala som vsetko..., ale kazdym dnom vidim/citim/badam na sebe pokroky :-) Vzdy sa tesim, že na joge alebo [pilat.si](http://pilat.si) "odpociniem" ale po tychto cviceniach sa citim ako keby som bola na skripci + sa mi podlamuju kolena este pol dna! :-)

Plan a rozloženie cviceni je FENOMENALNE\* vyhovujete mi tak veľmi, že ani neviem najst vhodne slova! :-\*

Dakujem kazdy den, že som na fcb natrafila na Vasu vyzvu\*

Krasnu nedelu Vam zelam!

S pozdravom a veľkým a spokojným usmevom Vasa Martina :-)

PS1: Co vsetko si predstavujete pod 2 rocnu obchodnu praxou?

(Mozno by som ju splnala... :-) )

PS2: Bolo by mozne ak by som dostala darek Vasu knizku "Z fitka do kuchyne", zeby som Vam ju poslala a podpisali by ste mi ju? :-)

PS3: Nerozmyslate nad dalsou vyzvou? Pretože sme skoro v polovici a uz teraz mi je luto, že ani sa nenazdam a bude koniec... :-)

PS4: Som rada, že ste mojou sucastou!!! :-)

 @hotmail.com [prostredníctvom domé](#)

13:24 (pred 19 minútami) ☆



komu: info ▾

Ahojte,

V prvom rade velka vdaka za to ze ste cely fitshaker vymysleli 😊 a za to ze ste zorganizovali tuto vyzvu 😊 . Clovek sa niekedy sam trapi a skusa najst si tu spravnu cestu a hlavne vytrvat na nej a byt motivovany, ale ked pri tebe nikto nestoji a si na tej ceste sam casom v slabych chvilkach ked je clovek napr. unaveny alebo vycerpany tak motivacia aj odhodlanie pomalicky upadaju.

Roky sa venujem zdravemu stravovaniu a cviceniu ale veru doteraz to stale kolisalo v pravidelnych intervaloch od velkeho nasadenia , kedy sa dostavili uspechy az do pomalickeho utlmu a potom znova boli neake tie kilecka spat a kondicka zase slabsia. A tak stale dokola ....uz roky.

Vďaka tejto vyzve .....a vobec odkedy som objavila vas fitshaker, mam konecne pocit, ze som nasla to co som hladala. Maximalne mi vyhovuje to ze s fitshakerom som si sama strojcom svojho casu kedy budem cvicit, ake cviky a kolko casu tomu venujem a na zaklade nadobudnutych stale aktualizovanych informacii co, kolko a kedy budem papat, to dava cloveku tu moznost vyberu a nedava priestor vyhovorkam tipu.....nestihol som, nemal som vtedy cas, nezohnal som surovinu na dany recept.....

Este raz velka vdaka, dali ste mi druhy dych presne v dobe ked uz som hladala vsemoznu motivaciu a nevedela ju najst.

Iba taky napad na temu buduceho webinaru, mozno by bolo zaujimave s Evkou Dvorackovou prebrat ako ma vyzerat strava cloveka ktory cvici napr. kazdy den alebo 3x do tyzdna pol hodinku alebo hodinku doma s fitshakerom a ako ma vyzerat strava ked clovek cvici popri cviceniach s fitshakerom aj pravidelne v posilovni, alebo behava, plava alebo bycikluje. A aky je jej nazor na vyzivove doplnky ako napr. l-carnitine alebo proteinove prasky, v akom pripade maju vyznam a ci vobec.

Krasny den prajem,

vas velky sportovy fanusik Miska



20:55 (pred 13 hodinami) ☆



komu:  ▾

Dakujem krasne za zaradenie do programu :-)  
Je fakt uzasne co robite kolko elanu energie do toho davate, kvalitne spracovane informacie overene a fungujucetak to ma byt, perfektna motivacia a hnaci motor :-)

uz teraz sa tesim na knizku :-)  
a dakujem este raz :-)

 **Antonia**  [prostredníctvom domény fitshak](#)

11:58 (pred 1 hodinou) ☆



komu: info ▾

Ahojte fitshakeraci,  
som velmi rada, ze som vas objavila, nelutujem ani cent, ktory treba u vas zaplatit a odporucam vas dookola. Lea & Saska klobuk dole velmi sa tesim na cvicenia s vami hoci aj ostatne su super, ale tie dve baby mi sadli a pozdravujem ich, hoci kolkokrat uz nevladzem no ich povzbudive slova pri cviceni (ides..dajto..neprestavaj mas na to..spolu to dame...) no perfektne, v joge som sa zatiaľ nenasla ale snazim sa.

Este raz vsetkym vrela vdaka a pozdravujem  
krasny usmiaty den prajem

Tonka