

Proměna roku 2024: Deset finalistů, deset skutečných příběhů změny a podpory

Proměna roku zná vítěze dalšího ročníku. Motivační soutěž, která představuje inspirativní příběhy skutečných lidí, kteří se rozhodli změnit svůj životní styl. Desítky příběhů plné odhodlání, kteří pomocí svého výživového poradce změnili nejen svou postavu, ale často i život. Vítězkou letošního ročníku se stala **Jana Klíčová**, která zhubla 25 kilogramů.

Reálné výsledky, skutečné emoce

Cílem soutěže Proměna roku je představit široké veřejnosti reálné příběhy klientů, kteří úspěšně prošli výživovým programem **The 1:1 Diet**, který se drží hesla Spolu kila dolů a je generálním partnerem soutěže. Nejde však jen o čísla na váze, ale především o odvahu, vytrvalost a schopnost znovu najít důvěru ve své tělo a zdravý životní styl. Každý z finalistů do příběhu vložil kus sebe – a právě to z nich dělá inspiraci pro ostatní.

Vítězové Proměny roku 2024

- **Absolutní vítězka:** *Jana Klíčová*
Zhubla 25 kg pod vedením výživové poradkyně Jany Štanglerové. Jako maminka a trenérka si prošla náročným obdobím, kdy nesla tíhu nekonečného selhání. *„Konečně jsem měla plán, kterému jsem věřila, a s každým shozeným kilogramem jsem se cítila o kousek blíž k lepšímu já. Nebylo to ale vždy snadné.“* říká vítězka.
- **Divácká volba:** *Jana Hornová*
Ve veřejném hlasování získala přes 3 200 hlasů. Její příběh oslovil širokou veřejnost díky autenticitě a velké proměně fyzické, kdy Jana zhubla krásných 10 Kg i psychické. *„Pro jakoukoli změnu je třeba mít sen, a je jedno, jestli sníte o kabelce, shovení kil nebo po zážitku. Aby se ze snu stala skutečnost, člověk si musí věřit.“* takto zní slova Jany po proměně. To vše se jí podařilo za podpory poradkyně Martiny Balatkové.
- **Držák roku:** *Hana Foralová*
Cenu odborné poroty získala za vytrvalost a schopnost udržet si výsledek dlouhodobě. Je důkazem toho, že úspěšná změna není o rychlosti, ale o udržitelnosti. Oporou jí dodnes je poradkyně Hana Borkovcová, *„pro mě byla tou nejlepší podporou, jakou jsem si mohla přát. Její koučink a přátelský přístup mi ukázaly, že změna je možná, když máte někoho, kdo vás chápe a věří ve vás.“* popisuje důležitost poradce během proměny.

Hlasování veřejnosti a zapojení fanoušků

Hlasování veřejnosti probíhalo od 15. prosince 2024 do 15. ledna 2025 na webu www.promenaroku.cz. Celkem bylo odevzdáno 11 551 hlasů. Nejen tři ocenění finalisté obdrželi hodnotné ceny, které do soutěže věnovali partneři projektu. Vítěz

diváckého hlasování získal od hlavního partnera Proměny roku, společnosti **Lipno**, pobyt **all inclusive**. Do letošního ročníku se zapojili také další partneři, například **KMON** a **Bonaloka**, kteří přispěli produkty do dárkových balíčků pro finalisty. Restaurace **Fatfree** navíc poskytla finalistům poukazy na konzumaci ve své provozovně

O soutěži Proměna roku

Projekt Proměna roku vznikl s cílem motivovat a inspirovat všechny, kteří touží po změně. Ukazuje, že každá proměna je možná — pokud na to člověk není sám. Klíčovou roli v celém procesu sehraává osobní výživový poradce, který je klientovi oporou a průvodcem na cestě ke zdravějšímu a spokojenějšímu já.

Program The 1:1 Diet, který je generálním partnerem projektu Proměna roku, staví na individuálním přístupu, chutných a nutričně vyvážených jídlech a osobním vedení poradce. Tato kombinace tvoří silný nástroj pro skutečné a udržitelné změny.

Zájemci o účast v Proměně roku se mohou přihlásit prostřednictvím The 1:1 Diet, kde najdou zkušené výživové poradce s dlouholetou praxí, kteří jim pomohou na cestě za novým životním stylem.

Kontaktní osoba:

Markéta Tůmová

e-mail: info@promenaroku.cz

tel.: +420 737 392 612

www.promenaroku.cz