

**Gabriela
zhubla**

39 kg

**Gabriela
Fikotová**

České Budějovice

Výška: 159 cm
Věk: 40 let
Původní hmotnost: 101,2 kg
Současná hmotnost: 62,2 kg

Snížení o:
39 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: 54
Současná velikost oblečení: 38-40

Zmenšení o:
7-8 konfekčních velikostí oblečení



Gabriela Fikotová v době,
kdy vážila 101,2 kg.

Konečně jsem dokázala zhubnout a nejen to. Víím, jak si svoji štíhlou postavu udržet po celý život

Raduje se ze svého úspěchu paní Gabriela Fikotová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Českých Budějovicích zhubla neuvěřitelných 39 kg za 9 měsíců a může se oblékat do pěkného oblečení v konfekční velikosti 38-40.

Problémy s váhou jsem měla přibližně od svých 25 let. Zkoušela jsem různé diety, ale vždy jsem zhubla jenom 10-12 kg. Zkoušela jsem také hubnout podle „zázračných“ preparátů a prášků na tuku. Sice jsem něco zhubla, ale v momentě, kdy jsem prášky vysadila, vše jsem zase nabrala zpět a k tomu ještě s nějakým tím „bonusem“ v podobě nežádoucích kil navíc. Nevěděla jsem si rady, jak účinně a hlavně trvale zhubnout, byla jsem z toho zoufalá.

Jednoho dne ke mně přišla kamarádka na návštěvu a začala mi vyprávět o výtečných zkuše-



nostech s výživovou poradnou NATURHOUSE. Chystala se na svatbu, potřebovala zhubnout a v NATURHOUSE jí pomohli. Nějakou dobu jsem ještě váhala, ale pak jsem se odhodlala, zavolala do poradny a začala hubnout.

Chtěla jsem se líbit sama sobě, lépe a atraktivněji se oblékat a také získat své zdraví zpět. Když jsem začala první den držet pestrou dietu, měla jsem hrozný hlad a říkala si, že tohle hladovění není pro mě. Ale hned druhý den to bylo lepší a po pár dnech jsem si zvykla na nový pravidelný stravovací a pitný režim.

Líbilo se mi na týdenních kontrolách, že mi kila jdou pěkně dolů. Moje výživová poradkyně Jana Jarošová mě vždy pochválila, povzbudila a doporučila, jak pokračovat dál. Dříve jsem byla zvyklá vařit omáčky a vůbec klasickou českou

kuchyni, ale poradkyně Jana mi poradila, jak vařit lehce, zdravě a přesto chutně. Přiznávám, že hlavně na začátku pro mě bylo náročné přejít z typické české kuchyně na středomořskou, naučit se navařit si den předem a jídlo si vzít s sebou do práce. Nicméně jsem vše zvládla.

Z produktů, které jsem užívala, mi nejvíce chutnaly sušenky FIBROKI, proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM a vláknina FIBROKI. Jsem spokojená se svojí novou váhou. Je to můj největší pokrok a ani jsem v něj nedoufala. Po celou dobu mého hubnutí mi celá rodina i známí fandili. Konečně jsem dokázala zhubnout a nejen to. Víím, jak si svoji štíhlou postavu udržet po celý život.

Děkuju moc všem ve výživové poradně NATURHOUSE, zejména pak Janě Jarošové za její cenné rady, podporu a výdrž.