

**Kateřina
zhubla
17 kg**

**Kateřina
Slováčková**

Bydliště: Zlín

Poradna: Zlín

Zaměstnání: studentka

Věk: 20 let
Výška: 177 cm
Původní hmotnost: 87,9 kg
Současná hmotnost: 70,7 kg

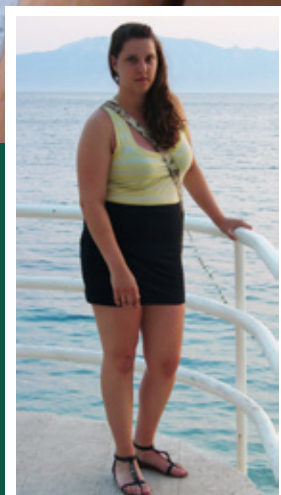
Snížení o:

17,2 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 23 cm**



Kateřina Slováčková v době, kdy vážila 87,9 kg.

Bez hladu a odřikání lehčí o 17,2 kg

Kateřinu Slováčkovou do výživové poradny NATURHOUSE ve Zlíně zavedla špatná zkušenost s různými dietami. Na doporučení své známé se tedy obrátila na zkušené profesionály. Po 8 měsících je lehčí o 17,2 kg, štíhlejší přes boky o 23 cm a může si vybírat z krásného oblečení v běžné konfekční velikosti 40.

Kačko, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Mé problémy s váhou začaly asi před 2 lety. Bohužel přibírat jsem začala kvůli psychickým důvodům. Problémy jsem zajídala sladkým, většinou čokoládou. A už to jelo. Sama jsem to nezvládala a už jsem si připadala jako koule oproti ostatním.

Zkoušela jste se svých kil zbavit sama?

Ano, ale bohužel vždy jsem shodila tak 1 kilo, protože jsem neměla vůli hladovět ani držet jiné drastické diety. Pochopila jsem, že vlastními silami svá kila nikdy neporazím. Začala jsem hledat kladné reference, až mi známá poradila



výživovou poradnu NATURHOUSE zde ve Zlíně. Největší motivací byl můj přítel. Jednoho dne jsem zjistila, že jsem těžší než on. Navíc neustálé narážky ze strany rodiny také nebyly příjemné. To byl bod zlomu a tehdy jsem se rozhodla.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Musela jsem začít jíst o hodně více zeleniny a pravidelné porce ovoce, na což jsem vůbec nebyla zvyklá. Navíc jsem začala jíst pravidelně porce jogurtu s vlákninou FIBROKI a hodně tvarohu a tvarohových pomazánek.

Byly situace, kdy jste doporučení porušila nebo jste chtěla s kúrou nejraději přestat?

Ano, párkrát jsem rady a doporu-

čení porušila, ale ne nijak hrozně. Aspoň dle mě plátek čokolády není až takové porušení. Skončit jsem nechtěla nikdy, protože jsem chtěla dosáhnout svého cíle, což se podařilo.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Ano, oblíbila jsem si nejvíce vlákninu a sušenky FIBROKI, které se staly součástí mého denního jídelníčku.

Jak se Vám podařilo odložit nadbytečných 16,6 kg?

Díky produktům NATURHOUSE a pravidelné upravené stravě. A díky pevné vůli, to znamená neporušovat nastavená pravidla. Děkuji všem v NATURHOUSE, moc jste mi pomohli.