

MIROSLAVA
-22,4
kg

Miroslava Prejzková

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Anděl

Zaměstnání: v administrativě

Věk:	60 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	114,2 kg
Současná hmotnost:	91,8 kg

Délka hubnutí:	13 měsíců
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 23 cm



Škoda, že jsem se tak dlouho vláčela s takovou zátěží

Nejvíc se paní Miroslava Prejzková bála, že ve svém věku nezhubne. Ale díky výživové poradně NATURHOUSE na pražském Andělu má 22 kilo dole a může si kupovat mladistvé oblečení o 4 konfekční velikosti menší. Navíc celá září a vrátil se jí elán a optimismus do žil.

Můj příběh je velmi jednoduchý. V roce 2001 jsem dost bojovala s těžkou nemocí, která se v roce 2006 vrátila. Tehdy jsem přibrala asi 20 kg a v průběhu let se přidaly kilogramy další. Bohužel jsem neměla dost vůle, abych s tím něco začala dělat.

Často jsem procházela kolem pobočky NATURHOUSE na Andělu v Praze a prohlížela si produkty, které byly vystavené, a vždy jsem si řekla, že to bude určitě drahé a že to bude mít stejný účinek jako ostatní metody, které jsem zkoušela – tedy žádný.

Po čase k nám přišel partnerův syn, kterému se podařilo hodně zhubnout metodou, kterou jsem dříve taky zkoušela, ale s nevalnými výsledky. A tak jsem zasedla k počítači a porovnávala na internetu různé tipy na hubnutí a zaujal mě asi nejvíc NATURHOUSE. V kontaktech jsem našla telefon a hned zavolala a objednala se na následující den.

Naštěstí byl volný termín, a tak jsem navštívila pobočku, kde se mnou moc milá a vstřícná výživová poradkyně Helena Rybková provedla vstupní pohovor a vysvětlila mi postup. Dostala jsem jídelníček na první týden, produkty a začala jsem se řídit pokyny výživové poradkyně.

Moc mi pomáhaly pravidelné návštěvy pobočky a konzultace s poradkyní Helenou, která mě povzbu-



zovala, když moje výsledky nebyly takové, jaké jsem si představovala. Vyhovovaly mi jídelníčky, které jsem pravidelně dostávala, a z množství jídla jsem byla dost překvapená. Jídelníčky obsahovaly potraviny, které jsem nebyla zvyklá používat, ale naučila jsem se podle receptů vařit i pro mne do té doby neznámá jídla jako třeba pohanku, bulgur nebo cizrnu.

Samozřejmě byly nápomocné i produkty. Oblíbila jsem si sušenky FIBROKI a čaje INFUNAT, které si chodím kupovat průběžně.

Rok s podporou výživové poradny mi utekl hrozně rychle a ani mi nepřipadalo, že bych se nějak musela omezovat v jídle. Recepty byly chutné a změna jídelníčku mi moc pro-

spěla. Nejsem tak často nemocná a lépe se pohybuji a začala jsem i cvičit. Ono 22 kilo dole je prostě znát.

Musím říct, že nejvíc jsem se bála, že ve svém věku už mi to hubnutí nepůjde, ale jsem opravdu moc spokojená a budu pokračovat v navyklem způsobu stravování. Moje okolí kvituje s uznáním moji novou vizáž a myslím, že nejlépe to vyjádřila dcera, která mi řekla: „Mamko, moc ti to sluší, ale škoda, že tě to nenapadlo dřív;“ a měla pravdu. Škoda, že jsem se tak dlouho vláčela s takovou zátěží.

Musím pochválit propracovanou metodu NATURHOUSE a hlavně poděkovat paní Rybkové, která mě provázela na mé pouti za ztrátou přebytečných kilogramů.