

Jsem ráda, že jsem mohla své dceři pomoci a jsem přesvědčena, že to byly mé nejlépe investované peníze

Lemberková Kateřina - Tábor

zhubla

34 Kg

Věk:	31 let	Délka trvání:	9 měsíců
Výška:	168 cm	Vel. oblečení před:	48
Původní váha:	100,1 kg	Vel. oblečení po:	38
Současná váha:	66 kg	Snížení o:	5 konf. velikostí obl.
Snížení o:	34 kg		



Lemberková Jiřina - Tábor

zhubla

14 Kg

Věk:	56 let	Délka trvání:	3 měsíce
Výška:	162 cm	Vel. oblečení před:	42
Původní váha:	74 kg	Vel. oblečení po:	36-38
Současná váha:	60 kg	Snížení o:	2-3 konf. velikosti obl.
Snížení o:	14 kg		



Úsilím Jiřiny a Kateřiny je rodina Lemberkova z Táboru o 48 kg lehčí!

Co Vás osobně vedlo k sepsání příběhu?

Jiřina: „Když jsem viděla reakce kamarádek a výsledek mé dcery, která díky odborné pomoci v NATURHOUSE také výrazně zeštíhla, nemohu jinak. Ale hlavně svůj příběh píšu kvůli své dceři. Moc mě trápila její nadváha, ale ona na nic neslyšela a na mé výtky nereagovala. Akorát se urazila, když jsem jí něco řekla, což mě moc mrzelo. Tak jsem jí nabídla, že ji budu podporovat v hubnutí i finančně. Asi až po roce od mé nabídky se mě zeptala, jestli ještě platí.“

Vy sama jste měla nějaké zábrany pustit se do hubnutí?

Kateřina: „Moje mamka, která navštěvovala dietetické centrum NATURHOUSE a úspěšně hubla, mě neustále přemlouvala, ať se sebou začnu něco dělat. Mně ale jak někdo začne říkat, že něco musím udělat, tak se zablokují a nikdo se mnou nehne!“

Kdy jste začala o hubnutí vážně uvažovat?

Kateřina: „Vše začalo v dubnu 2011. Sprchovala jsem se a při pohledu na své nohy jsem se vyděsila. Začaly mi hodně prskat žilky a často se mi vymykávaly kotníky. Prostě mě mé tělo přestávalo nést... a tak jsem začala hledat odbornou pomoc.“

Jiřina: „Již dříve jsem se několikrát pokoušela



zhubnout, ...ale po roce dodržování zásad dělené stravy jsem se stejně vrátila zase k původní váze. Byla jsem z toho zoufalá a tak jsem vstoupila do NATURHOUSE.“

Jak jste prožívala okamžiky pravdy při pohledu na výsledky bioimpedančního měření?

Jiřina: „Zjistila jsem, že mám v těle nejen tuk, ale také vodu, což mě překvapilo. To, že mám hodně tuku, jsem věděla, ale ta voda mi vyrazila dech!“

Jak se Vám zamlouval jídelníček NATURHOUSE?

Kateřina: „Jídelníčky, které jsem každým týdnem dostávala, vycházejí ze zásad stře-

domořské stravy. Jsou tedy lehké, pestré a z běžně dostupných surovin. K pestrým jídelníčkům jsem přidala lehký pohyb a exkluzivní výrobky. Nikdy jsem netušila, že ke štíhlé postavě se musí člověk projít!“

Jiřina: „Když jsem držela pestrou dietu NATURHOUSE, mohla jsem si také zamlsat, například na výborných čokoládových sušenkách FIBROKI. Na nich „ujždím“ dodnes.“

A co tomu říkali Vaši kolegové?

Kateřina: „Do práce jsem nosila vždy plnou tašku hlavně zeleniny. Bylo těžké vysvětlovat svým kolegům, že vlastně hubnu pravidelným jídlem. Mnoho lidí si totiž myslí, že při dietě se musí hladovět. Díky pravidelné stravě se ale hlad nikdy nedostavil, což bylo skvělé.“



Jak se po kúře NATURHOUSE cítíte?

Kateřina: „Zhubla jsem 34 kg a cítím se skvěle!“

Jiřina: „Tím, že jsem zdravě zhubla, se mi také zlehka chodí, což oceňuju zejména při túrách. V neposlední řadě se musím přiznat, že tím, že jsem teď štíhlá, se mi zvedlo sebevědomí. A to je pak teprve nádherný pocit!“