

**S NATURHOUSE jsem zhubla 19 kg
a jsem odhodlaná si svou současnou
váhu udržet i do budoucna**

**Veronika
zhubla o
19 Kg**

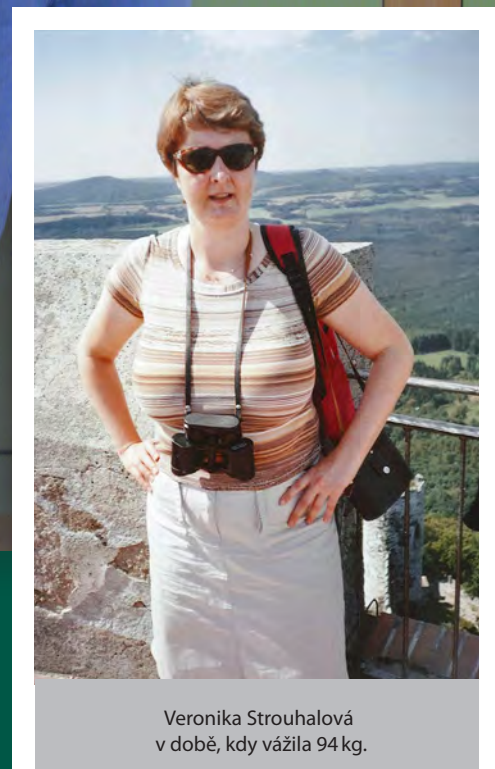
**Veronika
Strouhalová
Brno**

Výška: **177 cm**
Věk: **41 let**
Původní váha: **94 kg**
Současná váha: **75 kg**

Snížení o:
19 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **48**
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:
3 konf. velikosti obl.



Veronika Strouhalová
v době, kdy vážila 94 kg.

S NATURHOUSE jsem zhubla 19 kg a jsem odhodlaná si svou současnou váhu udržet i do budoucna

Říká Veronika Strouhalová, která během čtyř měsíců zhubla v dietetickém centru v brněnském obchodním centru Olympia.

Když jsem byla paní dietoložkou požádána, abych napsala svůj příběh o hubnutí, začala jsem přemýšlet o tom, co a jak napsat, aby to nevyznělo jako reklama na NATURHOUSE. Mojí snahou je předat i ostatním lidem, kteří přemýšlí o dietě, svoje zkušenosti s hubnutím a tím je inspirovat. Například dvě z mých spolupracovnic již také začaly hubnout s NATURHOUSE po té, co viděly, že jsem to dokázala i já.

Moje hubnutí začalo úplnou náhodou. Byla jsem nakupovat v obchodním centru Olympia v Brně a na chodbě mě oslovila paní s tím, zda mám čas a zda nechci změřit množství tuku v těle. Čas jsem měla, tak jsem přijala nabídku, a tím to všechno začalo. Výživová poradkyně mě zvažila, změřila a řekla mi, že moje váha je mezi nadváhou a obezitou, spíše obezitou. Zeptala se mě, zda bych s tím něco chtěla udělat. Souhlasila jsem a objednala se na první konzultaci.

Doma jsem si na internetu zjistila informace o NATURHOUSE a také jsem se podívala na různé diskuze o její metodě hubnutí. Na základě zjištěných skutečností jsem se rozhodla s nimi zkusit začít hubnout.

Před tím, než jsem začala hubnout, jsem během několika let přibrala pěkných pár ki-



logramů. Hlavně pak v posledním roce, kdy jsem byla dlouhodobě pracovně v zahraničí a stavování zde bylo nepravidelné vzhledem k velkému pracovnímu vytížení.

Chtěla jsem zhubnout, ale nevěděla jsem jak na to. Omezila jsem se v jídle, ale žádný výsledek to nemělo, stejně jsem výrazně nezhubla. Moje váha klesla maximálně o dva až tři kilogramy, ale ani ty jsem si dlouhodobě nedokázala udržet. K různým dietám, které jsou postavené jen na konzumaci koktejlů či jen určitých potravin, jsem nedůvěřivá a ani jsem je nezkoušela. Také jsem nechtěla držet dietu, u které bych si musela přesně evidovat, co jsem snědla a počítat energetickou hodnotu tohoto jídla. Takovou dietu bych nevydržela držet dlouho. S NATURHOUSE jsem zhubla 19 kg a jsem odhodlaná si svou současnou váhu udržet i do budoucna. Což se mi zatím daří.

Zpočátku jsem moc nevěřila, že bych dokázala výrazně zhubnout. Ale když už jsem se na hubnutí dala, tak jsem se nechtěla hned vzdát. A začala jsem pravidelně jednou týdně docházet na kontroly. Skutečnost, že jsem byla „pod kontrolou“, mě motivovala k tomu, abych dietu dodržovala. Uvítala jsem, že mi paní dietoložka vždy vysvětlila, jaký produkt bych měla v následujícím týdnu užívat a proč. S pomocí produktů na bázi výtažků z rostlin mi klesla přebytečná voda v těle a můj organismus se vyčistil. To vše v neposlední řadě přispělo k úbytku mé váhy.

Při každé konzultaci jsem s mojí výživovou poradkyní probrala jídelníček na další týden. Snažila jsem se vše dodržovat – jídelníček, pravidelné stravování, pitný režim a užívání produktů NATURHOUSE. Takto jsem postupně zjišťovala, jak se mám začít správně stravovat. Zvykla jsem si na pravidelné stravování, nevynechávat svačiny a dodržovat pitný

režim. Začala jsem se více zajímat o to, co jím, jak si jídlo připravím. Chvilí trvalo, než si mé okolí zvyklo na to, že ne všechno jím a naopak si pečlivě hlídám, co jím. Ale po čase si na to zvykli a začali to respektovat.

U diety, kterou jsem začala držet s NATURHOUSE, je podle mě důležité si uvědomit, že to vlastně není dieta, ale změna stravovacích návyků a to na celý život, pokud si chci udržet štíhlou linii a to já tedy chci. I po ukončení hubnutí plánuji pravidelné měsíční kontrolní převážení.

Hubnutí samo o sobě mi přinášelo radost, protože každý týden jsem se přibližovala své cílové váze. Zpočátku jsem úbytky váhy pociťovala jen na oblečení. Přestávalo mi být těsné, později si jich začalo všímat i mé okolí. Asi po čtyřech měsících jsem dosáhla své cílové váhy 80 kg a ještě se mi podařilo zhubnout o 5 kg nad můj původní plán.

Na otázku, jak se cítím, když jsem zhubla, odpovídám jednoduše: Jak asi, když nosím o 19 kg lehčí zátěž. Samozřejmě je to super! Zlepšila se mi pohyblivost a jsem také méně unavená.

Od začátku hubnutí se snažím pravidelně chodit na hodinové procházky s naším psem. O víkendu s manželem, pokud to počasí dovolí, jezdíme na celý den na výlet na kolech. A asi po třech měsících jsem začala chodit na cvičení pilates. Hlavně kvůli zpevnění zad, krční páteře a dalších svalů, protože mám sedavé zaměstnání.

Hubnutí s NATURHOUSE mohu všem doporučit. Je však důležité mít pevnou vůli a odhodlání změnit svůj dosavadní styl života. Dietoložky Vám pomůžou, ale to hlavní je na Vás. Držím palce.