

**Pavla**  
**zhubla téměř**  
**25 kg**

**Pavla**  
**Urbánková**

**Bydliště: Zeleneč**  
**Poradna: Praha, Florenc**  
**Zaměstnání: právnička**

Věk: 68 let  
Výška: 175 cm  
Původní hmotnost: 99,7 kg  
Současná hmotnost: 75,2 kg

Snížení o:

**24,5 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: M/L

Zmenšení o:

**2-3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 23 cm**



Pavla Urbánková v době,

## Největší zápas v mém životě? Ten s nadbytečnými kily. A já ho vyhrála!

**Paní Pavla Urbánková bývala vrcholovou sportovkyní. S přibývajícím věkem a po jedné životní tragédii se „propracovala“ až téměř k 100 kg. Nebyla spokojená sama se sebou a její zdravotní stav se rapidně zhoršil. Ale ukázala se být velkou bojovnicí a ve svém věku 68 let nejen zhubla úctyhodných 24,5 kg během 4 měsíců, ale také zeštíhlela přes břicho o 23 cm a celá rozkvetla. Veliká gratulace!**

Po smrti maminky v roce 2011 se mi velmi zhoršil zdravotní stav, kromě srdeční arytmie také vysoký krevní tlak a psychická nepohoda. Když se k tomu přidala nevhodná strava a nepravidelný pitný režim, vedlo to všechno k zavodňování organismu včetně tuku v břišní oblasti. Někdy jsem vypadala, jako když mám v břiše velký míč, takové trvalé „těhotenství“. O cholesterolu ani nemluvě. Bylo mi doporučeno zhubnout, ale otázkou bylo, jak na to.

Medikamenty udržovaly můj zdravotní stav v mezích přežívání. Ani změna jídelníčku mi tehdy nepomohla ke snížení hmotnosti. Váhu jsem sice držela a díky 0,3 kg jsem byla ještě „docentem“, ale co dál, jak na to. Nejhorší byl oteklý až odulý obličej, oční víčka nateklá a sebevědomí na bodu nula.

Nebyla jsem spokojena se svojí postavou ani vzhledem. Snažila jsem se sportovat, patřila jsem v minulosti k vrcholovým sportovcům, hrála jsem I. ligu basketbalu, a teď tohle, nešlo to. Chůze mne unavovala a při běhu



jsem to neudýchala. Chtěla jsem být štíhlejší, vrátit se ke své postavě, nosit pestré oblečení, zbavit se zdravotních problémů, které s nadváhou úzce souvisejí.

Motivací pro snížení váhy mi byla výživová poradna NATURHOUSE na Florenci. Sice jsem se od jara 2014 přesvědčovala, až jsem se v září před odjezdem na dovolenou objednala. Došla jsem, zařadila se do programu zdravého hubnutí a výsledky byly vidět téměř okamžitě. A ten vnitřní pocit byl prostě k nezaplacení.

Mým přáním bylo dosáhnout hmotnosti 78 kg při 175 cm výšky, má váha k datu 19. 2. 2015 činí 75,2 kg, takže jsem za sledované období shodila 24,5 kg. Jsem velmi spokojená, zhubla jsem o něco více, než jsem si předsevzala. Stálo to za to, cítím se lépe a jsem tomu velmi ráda. Zdravotní problémy ustaly, jsem pohyblivější, mohu běhat, při procházkách přírodou se nezadýchávám. Líbím se především sama sobě, ale i okolí si mé proměny všimlo, cítím se lehce a uvolněně, sebevědomě, nahradila

jsem černé oblečení pestré barevným a také oblečením, které zvýrazňuje štíhlou postavu. Jsem prostě spokojená, že jsem to dokázala.

Někteří škarohlídi říkali – to nedáš. Jenže já opravdu zhubla. A nejen to, našla jsem sama sebe. Mohu posoudit, že skutečně není snadné zhubnout, ale doporučuji všem, kteří se ještě neodhodlali nebo mají slabou vůli, svěřte se odborné podpoře. Jak jednoduché, navštivte výživovou poradnu NATURHOUSE a první krok je za vámi. Při dodržování metody NATURHOUSE jsem nepociťovala vůbec hlad. Dokonce některé pokrmy byly pro mne zcela nové a zajímavé a ponechám je v jídelníčku i v budoucnu.

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem, kteří mi na cestě za hubnutím pomáhali a především odbornému pracovišti NATURHOUSE v Praze na Florenci, zejména Martině Divišové za odborné vedení, konzultace, milý přístup, cenné rady, které napomáhají snižování hmotnosti. Přeji hodně spokojených a šťastných klientů, jako jsem já.