

**Petra**  
**zhubla**  
**22** kg

**Petra**  
**Budinská**

**Znojmo**

Výška: 172 cm  
Věk: 31 let  
Původní hmotnost: 86,1 kg  
Současná hmotnost: 64,1 kg

Snížení o:

**22 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42  
Současná velikost oblečení: 36-38

Zmenšení o:

**2-3 konfekční velikosti oblečení**



Petra Budinská v době,  
kdy vážila 86,1 kg.

# Konečně se cítím a vypadám skvěle!

Raduje se Petra Budinská, která ve znojemské výživové poradně NATURHOUSE odložila během 8 měsíců 22 kilogramové závaží, zlepšila si fyzickou kondici a začala nosit pěkné oblečení. A díky tomu všemu se už nestydí chodit do společnosti a bavit se.

## Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Problémy s váhou jsem začala mít při změně zaměstnání. Začala jsem víc jíst, ale méně se hýbat, prostě jsem podlehla nezdravému životnímu stylu.

## Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Ano, ale marně. Zkoušela jsem držet různé diety podle rad na internetu nebo dokonce držet hladovku, ale vždy neúspěšně. To málo, co jsem zhubla, se rychle vrátilo i s „bonusem“ navíc v podobě dalších kil.

## Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Jednoho dne jsem šla s manželem kolem výživové poradny NATURHOUSE ve Znojmě a oslovila mě mladá slečna, jestli bych si nechtěla změřit BMI a poměr tuku a vody v těle. Vzhledem k tomu, že už jsem delší dobu svou váhu



chtěla řešit, využila jsem toho a měření jsem podstoupila. Výsledek z bioimpedančního měření byl pro mě šok. Ihned jsem se objednala na první konzultaci.

## Co Vás vedlo k tomu začít hubnout?

Nadváha mi způsobovala zdravotní problémy, jako je zadýchávání při chůzi do kopců a celkovou únavu. Pak jsem se styděla za svoji tloušťku a nechtěla jsem chodit do společnosti. Také jsem nemohla nosit oblečení, které se mi líbilo.

## Jak se Vám podařilo shodit?

Zhubla jsem díky tomu, že jsem pečlivě dodržovala doporučení mé dietoložky, pravidelně jsem se stravovala a dodržovala pitný režim. Užívala jsem také podpůrné produkty NATURHOUSE vyrobené z výtažku z rostlin, ovoce a zeleniny.

## Byly i situace kdy jste dietu porušila, nebo jste chtěla s hubnutím skončit?

Nejsem si toho vědoma, snažila jsem se nic neporušovat. Díky vyváženému jídelníčku a produktům jsem nijak nestrádala chuťově, ani

co se týče množství, proto jsem nikdy neuvažovala o skončení diety.

## Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Co jsem se naučila od mé výživové poradkyně Hanky Konopkové, je jednoznačně pravidelnost v jídle a pití a správná volba příloh k hlavnímu jídlu. Dříve byl právě toto můj největší problém.

## Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Mezi mé nejoblíbenější produkty patří vláknina FIBROKI, bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU, kuřecí polévka SLIMBEL SYSTEM a jahodový džem DIETESSE.3.

## Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Do splnění svého cíle mi zbývá ještě tři kila, ale pevně věřím, že se mi tento cíl podaří splnit a že se už ke špatným stravovacím návykům nevrátím!!! Ráda bych poděkovala celému úžasnému a vstřícnému týmu ve Znojmě za jejich podporu, pomoc a cenné rady, protože to, jak se skvěle cítím a vypadám, je také jejich zásluhou.