

Kateřina
zhubla
22 Kg

Kateřina
Kuzikowská
Olomouc

Výška: **169 cm**
Věk: **34 let**
Původní váha: **93,4 kg**
Současná váha: **71,7 kg**

Snížení o:
22 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **50**
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:
4 konf. velikosti obl.



Kateřina Kuzikowská
v době, kdy vážila 80,5 kg.

Člověk se musí vnitřně rozhodnout a chtít, pak už to jde samo!

Říká Kateřina Kuzikowská, která během 4 měsíců zhubla v olomouckém dietetickém centru NATURHOUSE 22 kg.

Během posledních tří let jsem postupně přibrala na váze 30 kg. Byla jsem z toho nešťastná a nevěděla si s tím rady. K tomu se mi přidávaly bolesti zad a problémy byly i s obléčením, do kterého jsem se už nevešla.

NATURHOUSE jsem objevila náhodou při procházce městem. Jednoho dne jsem vešla, paní dietoložka mě zvážila a změřila, zeptala se na mé zdravotní neduhy, jak se stravuji a také na pitný a pohybový režim. Převážila mě na speciální váze, která ukázala, kolik vody a tuku v sobě zadržuji. Na základě bioimpedanční analýzy mi doporučila jídelníček, který vychází ze zásad středomořské stravy. Je tedy lehký, pestrý a dá se různě obměňovat. Aby redukční efekt byl maximální, podpořila jej exkluzivními produkty vyrobenými z výtažků rostlin. Za týden jsem měla přijít na kontrolu.



Musím se přiznat, že můj první pokus o hubnutí byl neúspěšný, chyběla mi vůle. Proto jsem na kontrolu nepřišla.

Rok poté jsem se do NATURHOUSE vypravila znovu. Druhý pokus se již zdařil. Rozhodla jsem se, že to zvládnou a tak se také stalo. Profesionální a vstřícný přístup paní dietoložky Marcely Škodové a její asistentky Kateřiny Dlabáčové mě povzbudil.

Ze začátku bylo pro mě nejtěžší jíst 5x denně a pokud možno pravidelně. Přátelé se divili: „Jak můžeš hubnout, když pořád jíš?“ V tom je právě to kouzlo! Tím, že jsem pravidelně, pestře a lehce jedla, netrpěla jsem hlady. A konec konců i příprava jídla byla jednoduchá, kterou jsem se díky NATURHOUSE naučila. Dokonce mě přešly i chutě na sladké.

Naučila jsem se jíst ryby, ovoce, zeleninu a celozrnné pečivo. K předepsanému jídelníčku jsem užívala potravinové doplňky, které se skládají z výtažků rostlin a bylinek a jsou také velmi chutné. Prostě žádná chemie. Hodně mi pomohla vláknina FIBROKI, která je obohacená o minerální látky a syrovátku a kterou jsem si přidávala do jogurtu nebo zakysaných mléčných výrobků. Vyloženě mi

chutnala, byl to pro mne takový zákusek. Co mě velmi motivovalo a dávalo mi chuť do dalšího hubnutí, byly úbytky na váze, kterými jsem se své osobní dietoložce každý týden ráda pochlubila.

Začala jsem hubnout na začátku prosince a byla to pro mě velká výzva. Věřila jsem, že to zvládnou i o Vánocích. Chodila jsem na kontroly každý týden a kila krásně ubývala. Vydržela jsem i proto, že paní dietoložka byla ke mně vždy vstřícná, ochotná mě vyslechnout, poradit a povzbudit. Během 4 měsíců jsem díky unikátní metodě NATURHOUSE zhubla neuvěřitelných 22 kg! Cítím se skvěle a konečně se mohu pyšnit oblečením menším o několik konfekčních velikostí, cítím se mnohem vitálnější. Nejlepší na tom je, že vím, co mám dělat, aby mi má vysněná váha zůstala.

Velkou oporou mi byl již zmiňovaný tým NATURHOUSE, přátelé a rodina. Všem moc děkuji!