

Dana
zhubla
14 Kg

Dana
Dobrá
Plzeň

Věk: **53 let**
Výška: **158 cm**

Původní váha: **77,6 kg**
Současná váha: **63,6 kg**

Snížení o:
14 kg

Délka trvání: **6 měsíců**



Dana Dobrá
v době, kdy vážila 77 kg.

Manželka vyhrála svůj boj s nadbytečnými kilogramy až v NATURHOUSE

Pochvaluje si pan Vladimír Dobrý nové křivky své ženy Dany, která díky podpoře výživové poradkyně Heleny z dietetického centra v Plzni shodila 14 kg.

Stejně jako mnoho jiných žen i moje manželka Dana léta bojuje se svojí hmotností. Ne, že by těch kilogramů bylo příliš, jen to oblečení, které jí před několika lety padlo přesně, se nějak srazilo. Žena se střídavými úspěchy průběžně prošla různými typy diet, které vyčetla z časopisů nebo je získala od kamarádek. Jednou to byla dieta tukožroutská, pak

zase dělená, následovala dieta podle Štefana Margity, a tak to šlo stále dokola. Manželčin jídelníček se neustále měnil podle toho, co předepisovala ta která dieta. Po větší či menší redukci hmotnosti však manželka pokaždé shozená kila časem nabrala zpět.

Musím však konstatovat, že je Dana bojovnice tělem i duší a svůj boj s nadváhou nevzdala. Po čase si totiž sama uvědomila, že k tomu, aby se nadváhy definitivně zbavila, potřebuje odbornou pomoc. Na doporučení se proto obrátila na výživovou poradkyni Helenu z dietetického centra NATURHOUSE v Plzni. Paní poradkyně nejdříve Danu zvažila, změnila, probrala s ní její zdravotní stav a stravovací návyky. Doporučila jí lehký a pestrý jídelníček, který vychází ze zásad středomořské kuchyně. Co si Dana hlavně pochvaluje, je, že netrpí pocity hladu, protože se snaží dodržovat počet 5 - 6 porcí denně. Jídelníček podpořila lehkým pohybem a užívala také vhodné doplňky stravy, které jsou vyrobené na bázi bylin.

Po těchto změnách se záhy začala hmotnost mé ženy snižovat. Žádné razantní hubnutí se však nekonalo, váha se snižovala o desítky dekagramů za týden, zato však soustavně. Po zhruba půl roce důsledného dodržování předepsaného jídelníčku, množství jídla, pohybu a podpůrných prostředků zhubla moje manželka o 14 kg. Víím, že pro mou ženu bylo těžké vzdát se většiny sladkostí, tučných jídel, příloh a alkoholu, ale zvládla to i díky notné dávce pevné vůle a přívětivému přístupu výživové poradkyně Heleny.

Co se týče doporučeného jídelníčku, není nijak drastický, což mohu potvrdit i z vlastní zkušenosti, neboť občas si také dám to, co žena připraví pro sebe. Manželka si za dobu, po kterou se stravuje podle zásad pestré diety NATURHOUSE, vytvořila návyky a nový způsob stravování již pokládá za běžný. To považuji za důležitý předpoklad pro to, aby si svojí novou hmotnost udržela i nadále na zredukované výši, k čemuž jí držím palce.

Manžel Vláďa