

Jana
zhubla téměř
15 kg

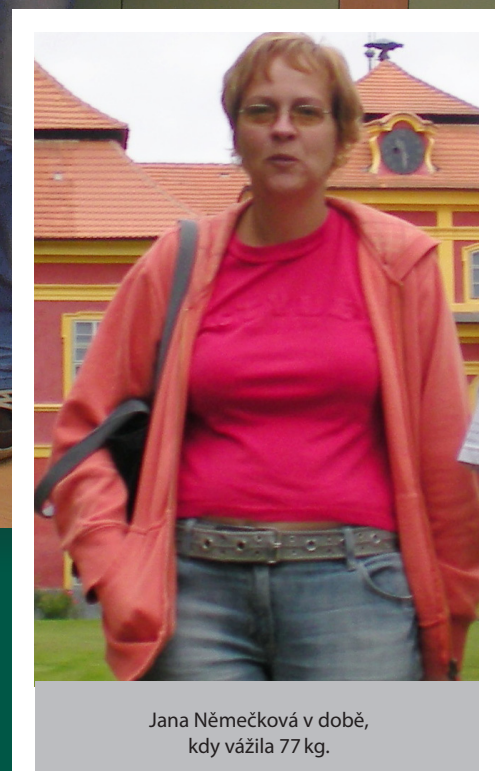
Jana
Němečková
Děčín

Výška: **172 cm**
Věk: **39 let**
Původní váha: **77,9 kg**
Současná váha: **63 kg**

Snížení o:
14,9 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **44**
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:
3 konf. velikosti oblečení



Jana Němečková v době,
kdy vážila 77 kg.

Nemám problém si novou váhu udržet díky novým stravovacím návykům

Říká paní Jana Němečková, která zhubla téměř 15 kg díky fundované pomoci v děčínském dietetickém centru NATURHOUSE.

Už dlouhou dobu jsem si říkala, že bych chtěla zhubnout. Kupovat si stále větší oblečení není řešení. Ale nikdy jsem se k hubnutí sama nepřinutila. Občas jsem sice omezila příjem jídla, hlavně čokolád, ale po nějaké době jsem se opět vrátila ke svému starému zvyku „slupnout“ cokoli a kdykoli.

Na nápad hubnout s pomocí odborníků mě přivedla moje kamarádka, která již do děčínského dietetického centra NATURHOUSE chodila. Byla spokojená zejména s přátelským a motivujícím přístupem celého per-

sonálu a také na sobě pozorovala váhové úbytky. Požádala jsem ji o zprostředkování kontaktu a ona mi domluvila konzultaci.

Odbornice na výživu Míša Hanušová mě nejprve změřila,

zvážila a ptala se mě na mé stravovací návyky a životní styl vůbec. Poté mi poradila s jídelníčkem, který vychází ze zásad středomořské diety, je tedy lehký, pestrý a je možné jej různě kombinovat. Poté mi doporučila potraviny, které jsou pro mě vhodné, poradila mi s pitným režimem a k tomu jsem přidala lehký pohyb. Díky tomu jsem věděla, co, kdy a v jakém množství jíst. Připadalo mi, že v podstatě stále jím a přitom netrpím hladou a k tomu ještě hubnu.

Součástí pestré diety byly také exkluzivní produkty, které jsou vyrobeny na bázi výtažků z rostlin. Tyto produkty nejen že podpořily mé hubnutí, ale také mi pomohly v boji s chutěmi na sladké. Díky vyváženému jídelníčku i pravidelným kontrolám jsem neměla důvod dietu porušovat. Když jsem si nebyla

jistá s výběrem potravin, mohla jsem kontaktovat svoji osobní výživovou poradkyni Míšu a poradit se s ní i mimo domluvenou konzultaci. Musím uznat, že přístup mé výživové poradkyně byl skvělý, byla vždy příjemná, dobře naladěná a povzbuzovala mě v mé cestě za vysněnou váhou.

Díky obrovské podpoře mé rodiny i mé dietoložky jsem dokázala zhubnout nakonec více, než jsem si původně stanovila. Moje výchozí váha byla 77,9 kg a nyní vážím 63 kg. Nemám problém si svoji novou váhu udržet díky novým stravovacím návykům, které jsem si v NATURHOUSE dobře osvojila. Také oceňuji, že mohu stále chodit na kontrolní převážení a v případě jakýchkoliv problémů s váhou to začít řešit včas.

