

**Ludmila
zhubla téměř
26 kg**

**Ludmila
Paterová**

Beroun

Výška: **169 cm**
Věk: **35 let**
Původní váha: **93,4 kg**
Současná váha: **68,1 kg**

Snížení o:
25,3 kg

Délka trvání: **7 měsíců**
Velikost oblečení před: **48**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:
4 konf. velikosti oblečení



Ludmila Paterová v době,
kdy vážila 93 kg.

V tuto chvíli jsem ráda, že jsem se do hubnutí s NATURHOUSE pustila, protože se cítím mnohem lépe

Pochvaluje si paní Ludmila Paterová, která v dietetickém centru v Berouně během 7 měsíců dokázala zhubnout více než 25 kg.

Jmenuji se Ludmila Paterová, bydlím v Berouně a chtěla bych se s Vámi podělit o můj příběh.

Moje problémy s váhou začali již v dětství. Poprvé jsem zhubla v 17 letech, váhu jsem si poté nějaký čas držela. Postupem let mi ale kilo ke kilu začalo přibývat a já se vyšplhala na váhu 94 kg.

Mám práci, kde se hodně pohybuji a stojím na nohou celý den. Váha mi tak začala být na obtíž, hodně mě bolely nohy, byla jsem unavená a bez energie. Začínala jsem mít problémy i s krevním tlakem.

Pořád jsem si říkala, že bych se sebou měla něco začít dělat, ale neustále jsem to odkládala. O dietetických centrech



NATURHOUSE jsem nějaký čas věděla, i mě lákalo se tam zajít podívat, jen jsem pořád neměla odvahu vejít dovnitř. Jednou, když jsem procházela kolem, oslovila mě asistentka, která mě následně zavedla do dietetického centra v České ulici. Přivítala mne sympatická paní dietoložka Bc. Veronika Holečková, která mi pomocí bioimpedanční analýzy těla nastínila můj problém. Zjistila, že při mé výšce 169 cm a váze 93,4 kg se nacházím v obezitě. V této chvíli jsem se rozhodla, že jdu do hubnutí naplno. Domluvila jsem si první 30 minutovou konzultaci.

Během této vstupní konzultace jsem od paní dietoložky dostala seznam potravin, které mohu jíst neomezeně a kterým se mám vyhnout. Jídelníček byl sestavený na základě středomořské stravy a učil mě pravidelnému stravování 5x denně. Jídelníček doplnila o exkluzivní produkty NATURHOUSE, které se staly mými věrnými pomocníky za vysněnou váhou.

Musím přiznat, že první týden nebyl vůbec jednoduchý. Zvykat si na jiné stravovací návyky bylo těžké, ale dnes jsem ráda, že jsem to zvládla. Když kila začala

ubývat, byla to pro mě pozitivní motivace a fakt, že metoda NATURHOUSE opravdu funguje. Tím, že jsem se naučila jíst v pravidelných intervalech, jsem v průběhu diety neměla pocity hladu. Když jsem k tomu dvakrát denně přidala i mléčný produkt s vlákninou FIBROKI, postupem času se snížily i chutě na sladké.

Z výrobků NATURHOUSE jsem si oblíbila pudinky SLIMBEL, které mi pomáhaly také při chutích na sladké nebo v případě, kdy jsem si nestíhala nic uvařit. A potom také čaje INFUNAT RELAX a LEVANAT INSTANT, které mi pomohly zpravidelnit a zvýšit pitný režim.

V tuto chvíli jsem ráda, že jsem se do hubnutí pustila, protože se cítím mnohem lépe. Nebolí mě v práci nohy, nejsem unavená a zvýšilo se mi sebevědomí. Naučila jsem se jíst více zeleniny a ovoce, především mořské plody a poznala jsem řadu nových potravin. Jsem ráda, že mi NATURHOUSE pomohl nastartovat můj nový životní styl.