

**Díky hubnutí za pomoci NATURHOUSE
jsou mé zdravotní potíže pryč
a já se cítím opravdu skvěle**

Dáša
zhubla téměř
21 kg

Dáša
Rysková

Strakonice

Výška: **157,5 cm**
Věk: **47 let**
Původní váha: **90,2 kg**
Současná váha: **69,6 kg**

Snížení o:
20,6 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **XXL**
Velikost oblečení po: **L**

Snížení o:
2 konf. velikosti oblečení



Dáša Rysková v době,
kdy vážila 90 kg.

Díky hubnutí za pomoci NATURHOUSE jsou mé zdravotní potíže pryč a já se cítím opravdu skvěle

Pochvaluj si paní Dáša Rysková, která zhubla ve výživové poradně ve Strakonících 20,6 kg během 4 měsíců.

Jak jste objevila NATURHOUSE?

Celý život jsem držela různé diety. Něco jsem vždy shodila, ale vždy se mi kila vrátila zpět, a tak to šlo pořád nahoru dolů. Zlom nastal v roce 2010, kdy mi můj lékař oznámil, že budu mít v mém věku 44 let třetího potomka. Narodila se mi zdravá dcera. Po porodu mi zůstalo malé štěstí Verunka, ale také 20 kg váhy navíc, kdy kila nešla dolů. Vždy jsem z nabrané váhy 94,5 kg ubrala 2 – 3 kg, které se vrátily zase zpět a to se stále opakovalo. Až jednou, když jsem jela nakupovat do nákupního centra, se pro mě něco změnilo. V nákupním centru mě oslovila velice sympatická asistentka NATURHOUSE, která zde prezentovala výživovou poradnu, její metodu a výrobky. Domluvila jsem si osobní schůzku a tím vše začalo.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Díky paní dietoložce Mgr. Monice DUBĚDOVÉ jsem zjistila, že mám v těle nejenom nadbytečné tuky, ale i značné množství přebytečné vody. Na základě prvního vyšetření mi paní dietoložka sestavila jídelníček a doporučila takové produkty, díky nimž jsem již po prvním týdnu zhubla 3,6 kg. Tento výsledek mě motivoval natolik, že jsem za 4 měsíce shodila neuvěřitelných 21 kg.



Co Vám vyhovovalo během hubnutí?

Nemůžu říct, že by bylo něco, co by mi nevyhovovalo. Se způsobem, jakým byl můj proces hubnutí nastartován a řízen, jsem absolutně spokojená.

Jak Vám vyhovovaly produkty NATURHOUSE a které z nich jste si oblíbila?

Všechny produkty NATURHOUSE, které jsem během hubnutí vyzkoušela a používala, mi vyhovovaly. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a čaje, které mi opravdu chutnaly.

Pokračujete s užíváním produktů NATURHOUSE i nadále?

Ano, pokračuji. Užívám čaje, vlákninu a sušenky FIBROKI, které mi pomáhají zahánět chuť na sladké, které jsem tolik milovala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Na týdenní konzultace jsem se opravdu těšila, neboť mě má výživová poradkyně Monika Dubědová vždy pozitivně motivovala a povzbuzovala mě. Ručička na váze vždy ukázala úbytek váhy, což bylo pro mě úžasné posilující.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Nebylo. Nejhorší byl první krok, rozhodnout se a začít spolupracovat s odborníky. Snažila jsem se nezklamat sama sebe, paní Moniku a svoji rodinu, zejména manžela, kteří mi drželi palce a byli mi po celou dobu velkou oporou.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Ještě sice ne, ale již se pomalu blížím k cíli a věřím, že díky odborné pomoci mé dietoložky, produktům NATURHOUSE a mé vytrvalosti a odhodlání, se mi vytyčeného cíle podaří dosáhnout.

Změnil se Váš jídelníček?

Určitě. Naučila jsem se pravidelně jíst a pít dostatek tekutin. V mém jídelníčku převažuje ovoce, zelenina a ryby, které jsem dříve nejedla vůbec.

Jak se cítíte po dietě?

Opravdu skvěle. Díky hubnutí mě přestaly bolet nohy a zlepšila se mi i funkce štítné žlázy, se kterou mám dlouhodobé problémy.

Zmizela i ospalost a únava, která mě dříve provázela. Díky hubnutí za pomoci NATURHOUSE jsou mé zdravotní potíže pryč a já se cítím opravdu skvěle. Dieta měla pro mě ještě jedno pozitivum – výměnu šatníku o oblečení, které je o několik čísel menší, než jsem předtím nosila.

Čím Vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Naučila jsem se sebekontrolu a ovládání ve stravování a celkově zdravějším stravovacím návykům. Získala jsem například také nové recepty v kuchařce NATURHOUSE Vařte zdravě a chutně. Díky tomu, že jsem zhubla, stouplu přiměřeně i mé sebevědomí a já si ověřila, že když člověk opravdu něco chce a jde za tím, nic není nemožné.

Co byste doporučila ostatním ženám, které bojují s nadváhou?

Nestyďte se vyhledat odbornou pomoc. V žádném věku není pozdě na to začít s hubnutím, neboť jde o zdraví. I já to dokázala a veliké děkuji patří výživové poradkyni Monice DUBĚDOVÉ, bez jejíž pomoci bych to zcela jistě nezvládla. Děkuji za její laskavý přístup, ochotu, cenné rady a trpělivost.

