

## Kateřina Bartoníčková - Příbram

**-15  
kg**

Věk:	37 let	Poradna:	Příbram
Výška:	160 cm	Délka hubnutí:	1,5 roku
Původní hmotnost:	65 kg	Původní velikost oblečení:	L-M
Současná hmotnost:	50 kg	Současná velikost oblečení:	XS-XXS

Zaměstnání:	kadeřnice	Zmenšení o:	
Úbytek přes břicho:	18 cm		2-3 konfekční velikosti oblečení



## Jakub Daněk - Příbram

**-25,3  
kg**

Věk:	35 let	Poradna:	Příbram
Výška:	189 cm	Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní hmotnost:	107,3 kg	Původní velikost oblečení:	XL-XXL
Současná hmotnost:	82 kg	Současná velikost oblečení:	L

Zaměstnání:	vedoucí skladu	Zmenšení o:	
Úbytek přes břicho:	29 cm		1-2 konfekční velikosti oblečení



# Ve dvou se to lépe táhne

Asi každý zná toto přísloví a o tom, jak moc pravdivé je, se na vlastní kůži přesvědčili partneři Kateřina Bartoníčková a Jakub Daněk. Oba byli nespokojeni se svou váhou a společně se tedy rozhodli svěřit do rukou našich výživových poradkyň v NATURHOUSE. Během jednoho roku se jim dohromady podařilo zhubnout krásných 40,3 kilogramů.

„První návštěva proběhla ve velmi milé atmosféře, kdy jsme probrali celý následný postup,“ vzpomíná na první návštěvu Jakub.

Oba byli nadšení ze všech těch změn a prvních výsledků, které se pomalu dostavovaly. Každý týden se společně s poradkyní sešli na pravidelné kontrole, kde si řekli, co se změnilo, a samozřejmě se na ni mohli obrátit s jakýmkoliv problémem. Čekalo je také vážení, kde mohli vidět postupné změny a to, jak se začínají více a více přibližovat ke své vysněné váze.

„Ráda jsem zkoušela nové recepty, protože to byla nová jídla, která mě baví dodnes. Oblíbila jsem si INMUNAT, protože dodávají energii, poté samozřejmě vlákninu po jídle a tyčinky SLIMBEL jsou vynikající záležitostí,“ říká s úsměvem Kateřina.

Nyní už jsou oba partneři v udržovací fázi, ale do NATURHOUSE

rádi dochází na konzultace doteď. Je to pro ně místo, kde vždy najdou pomocnou ruku ve chvíli, kdy si něčím nejsou zcela jistí.

„Rád se s naší poradkyní znovu uvidím a proberu s ní, jak se mi daří v udržovací fázi,“ potvrzuje Jakub a Kateřina nakonec dodává: „Určitě, protože se vždy na svou poradkyni těším. Každé úterý mi takto příjemně začíná den. Milé posezení a přátelské prostředí.“



Ve všem byli spolu, a tak se mohli společně nejen radovat ze všech úspěchů, ale hlavně spolu překonávali i neúspěchy. Změna životního stylu není jednoduchá a často to chce opravdu hodně odhodlání a opory od těch nejbližších. Oba jsou nyní spokojeni se svou váhou, nic je neomezuje a mohou si života užívat naplno.