

**Dagmar
zhubla**

17 kg

**Dagmar
Boučková**

Bydliště: Náchod

Zaměstnání: seniorka

Věk:	59 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	85 kg
Současná hmotnost:	67,6 kg

Snížení o:

17,4 kg

Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm



Dagmar Boučková v době,
kdy vážila 85 kg.

Nejsem unavená, klouby mě nebolí a jsem o mnoho klid- nější a vyrovnaná

Raduje se ze svého úspěchu paní Dagmar Boučková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě zhubla 17,4 kg a užívá si své nové já.

O výživové poradně NATURHOUSE mi pověděla moje dcera. Zanedlouho jsem potkala kolegyni, která proceduru hubnutí v NATURHOUSE již podstoupila a byla mile překvapená výsledkem. Neváhala jsem a výživovou poradnu jsem okamžitě navštívila.

Problémy s váhou se objevily před pěti lety, kdy jsem měla 86 kg. Snažila jsem se váhu snížit vlastními silami, ale bohužel se mi to nedařilo. Ke snížení tělesné hmotnosti mě motivovalo oblečení, které se mi velmi líbilo, se svou váhou jsem si ho ale nemohla dovolit. Dále to byl zdravotní stav, který se mi s přibývajícím váhou zhoršoval. Objevily se bolesti kloubů, stres, únava, zvýšený cholesterol a vysoký krevní tlak.

Po zdařilém úbytku váhy se mi zdravotní stav zlepšil a navrátil do normálních hodnot. Nejsem unavená, klouby mě nebolí a jsem o mnoho klidnější a vyrovnaná.



Pravidelně vždy jeden den v týdnu jsem se těšila mezi děvčata, která v NATURHOUSE pracují. Jsou velmi příjemná a vstřícná. Dietní poradkyně mi vždy doporučila potřebné produkty a předepsala jídelníček na následující týden.

Stravování, na které jsem byla doposud zvyklá, se muselo hodně změnit. Do stravy bylo potřeba začlenit hlavně ovoce a zeleninu, což jsem dříve moc nekonsumovala. Bála jsem se, že se nedokážu vzdát oblíbených pokrmů jako byly vepřové maso, salámy, pomazánky a na čas také příloh, ale vidina pěkné postavy byla silnější.

Co mě trochu vyděsilo, byla změna pitného režimu, jelikož dříve jsem vypila maximálně půl litru za den. Ale na tuto změnu jsem si brzy zvykla. Ode dne změny stravovacího režimu jsem konzumovala nízkotučné tvarohy, bílé maso, ryby a hodně ovoce

a zeleniny. Překvapivě mi to vůbec nedělalo problémy, dokonce jsem si oblíbila i některé produkty NATURHOUSE. Mezi ně patřily například suchary, sušenky a vláknina FIBROKI a džem DIETESSE.3.

Díky úbytku hmotnosti jsem konečně získala sebevědomí, které mi velmi scházelo. Z velikosti XXL jsem se dostala na velikost M. Konečně se chodím bavit mezi lidmi bez ostychu a v oblečení, které se mi líbí a dlouho jsem o něm snila.

To vše se mi podařilo za 3 měsíce i bez cvičení. Pouze jsem začala více chodit na procházky se svými čtyřnohými miláčky, což bylo přínosem pro ně i pro mě.

Chtěla bych moc poděkovat kolektivu NATURHOUSE v Náchodě za jejich pomoc a podporu a v následujícím roce jim přeji pevné zdraví, mnoho úspěchů a spoustu spokojených klientů jako jsem já.