

Hana
zhubla
30 kg

Hana
Nováková

Praha

Výška: 178 cm
Věk: 43 let
Původní hmotnost: 116 kg
Současná hmotnost: 86 kg

Snížení o:

30 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 56
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

6 konfekčních velikostí oblečení



Hana Nováková v době,
kdy vážila 116 kg.

Pocit vítězství sama nad sebou stojí za všechny řízky světa

Raduje se paní Hana Nováková, která během 8 měsíců v pražské výživové poradně NATURHOUSE na Florenci odložila 30kilogramové závaží, naučila se zdravému stravování a ví, jak si svoji krásnou a štíhlou postavu udržet i do budoucna.

V červenci 2013 jsem po několika měsících, možná i letech našla v sobě tu sílu a řekla si, že musím se svojí váhou něco udělat. V té době jsem vážila nejvíc ve svém životě. Už nebylo reálné s tím žít, nelíbila jsem se sama sobě.

Začala jsem tedy hubnout své pomocí. Nejprve jsem první dva měsíce držela dietu založenou na svých zkušenostech, které jsem v životě nasbírala. Sice jsem zhubla 7 kg, ale zjistila jsem, že sama to nezvládnou, že prostě potřebuju především morální sílu, ale samozřejmě i odbornou, abych se dobrala k cíli.

Od kamarádky jsem se dolechla o výživové poradně NATURHOUSE. Samozřejmě jsem



tomu, co mi říká, zpočátku nevěřila. Ale bylo vidět, že je moje kamarádka spokojená a zvládá dietní režim i při práci, což bylo pro mě rozhodující.

Od září jsem tedy začala navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE na Florenci. Informace, které mi poskytla má výživová poradkyně Martina Divišová při vstupní konzultaci a celkové zhodnocení mého fyzického stavu, bylo dost děsivé. Začala jsem tedy s podporou dietologa a výživového plánu hubnout.

Nebyla jsem o účinnosti metody NATURHOUSE přesvědčená.

Uvěřila jsem, když přišly první úspěchy, což bylo asi po měsíci, kdy jsme zhubla 5 kg. Velký přínos pro mě měly informace a do budoucna i budou, které potraviny a v jaké míře mohu jíst, které jen občas, které každý den. Jasně určený režim střídání pestré a nárazové diety a k tomu vhodně zvolená pohybová aktivita je dle mého názoru klíčem k úspěchu.

Stále váháte i Vy? Věřte mi, že pocit vítězství sama nad sebou stojí za všechny řízky světa. Moc děkuji výživové poradkyni NATURHOUSE na Florenci Martině Divišové za profesionální, vstřícný a lidský přístup.