

**Jitka
zhubla
36 kg**

**Jitka
Formanová**

**Bydliště: Rychnovek
Poradna: Náchod
Zaměstnání: ve skladu**

Věk: 45 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 113,2 kg
Současná hmotnost: 77 kg

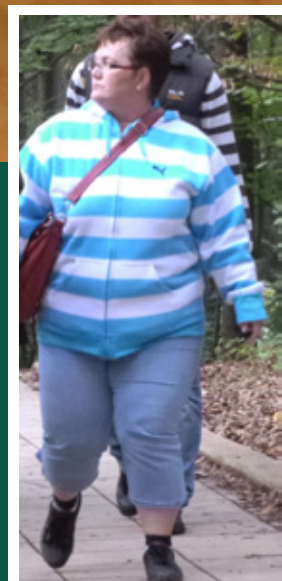
Snížení o:

36,2 kg

Délka hubnutí: 11 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes pas a břicho: 27 cm**



Jitka Formanová v době,
kdy vážila 113,2 kg.

Cítím se lépe a sebevědoměji

Paní Jitka Formanová vyzkoušela několik diet, ale teprve až s výživovou poradnou NATURHOUSE v Náchodě se jí podařilo bez hladu a odřikání odložit nadbytečných 36,2 kg, zeštíhlet v pase a přes břicho 27 cm a cítit se naprosto báječně.

K výživové poradně NATURHOUSE jsem se dostala díky své kamarádce a zároveň spolupracovnici, jejíž známá měla s touto poradnou dobré zkušenosti a především výsledky. Na první konzultaci jsem se seznámila s výživovou poradkyní Mgr. Ivetou Voltrovou, která mě zvážila, změřila a vysvětlila mi, jaká bude změna v mém jídelníčku. Po zhodnocení naměřených hodnot mi kromě jídelníčku byly doporučeny konkrétní přípravky.

Poté, co jsem začala dodržovat doporučený jídelníček, jsem ocenila především dostatek zeleniny a ovoce v jídelníčku, a nutnost dodržovat pitný režim, což byl pro mě do té doby velký problém. Na pravidelné týdenní konzulta-



ce jsem se vždy těšila, protože při každé návštěvě jsem byla blíže své vysněné váze. Také byla tato konzultace každý týden motivací, abych jídelníček dodržovala a nezhřěšila.

Má asi největší změna v jídlu byla, že jsem úplně vynechala pečivo, dále jsem zvýšila příjem bílkovin a zdravých tuků a snížila příjem sacharidů na minimum. Další změnou byl již zmíněný pitný režim. Od samého začátku mi dost pomohly přípravky na odvodnění a na snížení tuku. Nejvíce jsem si oblíbila sníadaňové produkty, konkrétně sezamové suchary FIBROKI a sušenky FIBROKI Rolin. Produkty firmy NATURHOUSE užívám i nadále.

O snížení své váhy jsem usilovala

už mnohokrát různými způsoby, bohužel však bezvýsledně. Když jsem šla poprvé do výživové poradny NATURHOUSE ani jsem nedoufala, že by výsledek mé snahy mohl být takový. Se změnou mé váhy se výrazně zlepšila má fyzická kondice a zároveň i psychika. Cítím se lépe a sebevědoměji.

Hubnutí jsem ještě podpořila na počátku delšími procházkami a po ztrátě několika kilogramů jsem začala chodit na kolektivní posilování. Po dosažení své cílové váhy plánuji i nadále navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE nejen kvůli udržení štíhlé linie, ale také pro skvělé a profesionální vystupování výživové poradkyně Mgr. Ivety Voltrové. Tímto jí i celému milému kolektivu srdečně děkuji.