

**Ludmila**  
**zhubla téměř**  
**16** Kg

**Ludmila**  
**Razimová**  
**Jindřichův**  
**Hradec**

Výška: **159 cm**  
Věk: **54 let**  
Původní váha: **92,5 kg**  
Současná váha: **77 kg**

Snížení o:  
**15,5 kg**

Délka trvání: **4 měsíce**  
Velikost oblečení před: **52**  
Velikost oblečení po: **48**  
Snížení o:

**2 konf. velikosti obl.**



Ludmila Razimová  
v době, kdy vážila 92 kg.

# Jsem šťastná, že jsem dokázala zhubnout a vím, že si svoji novou váhu dokážu udržet

**Říká paní Ludmila Razimová, která díky dietetickému centru NATURHOUSE v Jindřichově Hradci zhubla 15,5 kg.**

Byla jsem silně obézní, měla jsem vysoký tlak, otékaly mi nohy a navíc jsem se na sebe nemohla ani podívat do výlohy, protože jsem byla tlustá ženská, o níž jsem pochybovala, že to jsem vůbec já. Zkoušela jsem několikrát různé diety, ale výdrž byla krátká a k ničemu. Vždy, když jsem si koupila nějaký svetřík, byla to hrůza a za pár dní byl stejně malý. Už ani moje sestra na mě nechtěla šít, protože jí nestačil krejčovský metr.

Psal se 6. březen 2012 a šla jsem v Jindřichově Hradci po Růžové ulici. Zastavila jsem se u výlohy a dveří s nápisem NATURHOUSE. Uvítala mne sympatická dívka. Zeptala jsem se jí, co by obnášelo moje zhubnutí na váhu podle mých představ. Po dohodě mě poslala



za ještě sympatičtější dietoložkou paní Leonkou, a tak se rozjel můj boj s hubnutím podle určeného režimu. Když jsem přišla po týdnu na kontrolu a paní dietoložka mi oznámila úbytek osmi kostek sádra, tak jsem tomu nemohla uvěřit.

Dostala jsem okamžitě impuls pokračovat dál, protože jako budoucí babička přece nemohu takhle obézní ani vozit kočárek.

Výživová poradkyně Leonka mi doporučila pestrou dietu, která vychází ze zásad středomořské stravy. Jídelníček je tedy lehký, pestrý, lze různě obměňovat a navíc je z dostupných surovin. Díky tomu mi ani nechyběly mé oblíbené rybičky a maso, protože strava byla vyvážená a dokázala mé chutě uspokojit. Naučila jsem se pravidelnému stravování a pitnému režimu. Díky tomu jsem ani nepociťovala hlad a kila šla pěkně dolu.

S pomocí exkluzivních produktů NATURHOUSE jsem pokračovala a snižovala váhu týden po týdnu. Byla jsem velice ráda, že hmotnost se pohybovala směrem dolů a centimetry naměřené na mém těle ubývaly. Bylo to také díky nesmírné podpoře mé die-

toložky Leonky, která mi vždy přála k dosaženému úspěchu.

Každý týden na pravidelných návštěvách mi paní Leonka kontrolovala stav týkající se tuku a vody v organismu. Můj dosavadní režim se změnil. Chodím na dlouhé procházky s kočárkem a vnučkou Natálkou a jsem moc ráda, že se za svoji babičku nemusí stydět. Rovněž i můj pes Max je se mnou na procházce rád, protože na mě už nemusí čekat, už se nezadržává a občas se i spolu proběhneme.

Chci se zmínit pouze o tom, že můj nový způsob života, který se přede mnou otevřel, jsem vzala za svůj a užívám si ho. To mi pomáhá překonávat následky v podobě různých oslav, vaření pro rodinu a dovolených u bazénu. Své vysněné váhy jsem konečně dosáhla, a hlavně vím, že se mi ji podaří udržet.

Jsem šťastná, že jsem dokázala zhubnout!!! Cítím se velice dobře a přede mnou jsou další možnosti, které zcela jistě využiji.

Touto cestou chci poděkovat celému týmu NATURHOUSE: Bez vás bych to nikdy nezvládla. Díky!