

Ludmila
zhubla téměř
32 kg

Ludmila
Šišťíková

Bydliště: Bruntál

Poradna: Krnov

Zaměstnání: podnikatelka

Věk: 50 let
Výška: 166 cm
Původní hmotnost: 97,7 kg
Současná hmotnost: 66,1 kg

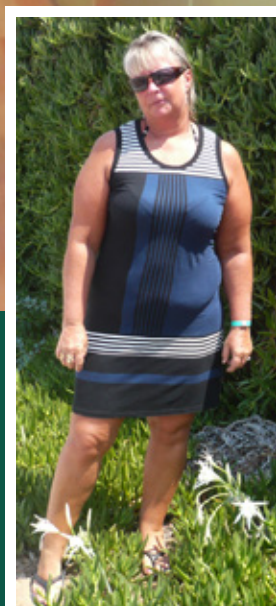
Snížení o:

31,5 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

6–7 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 25 cm



Ludmila Šišťíková v době, kdy vážila 97,7 kg.

Dnes můžu, po letech hladovění a držení různých diet, říci, že jsem konečně spokojená se svou váhou a postavou

Paní Ludmila Štítková tak dlouho zkoušela různé diety, až se její váha přiblížila k metráku, trápily jí bolesti kloubů a vysoký tlak. Díky výživové poradně NATURHOUSE v Krnově během 10 měsíců odložila 31,5 kg, zeštíhlela v pase o 25 cm a může nosit krásné, mladistvé oblečení v konfekční velikosti 36 a 38. S nadbytečnými kily odezněly i zdravotní potíže.

Ludmilo, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Byla jsem opravdu věčná dietářka. Každou chvíli jsem zkoušela různé nové diety. Jediným výsledkem tohoto snažení byla neustále narůstající váha. Do NATURHOUSE mě přivedla má dcera. Její kolegyně z práce úspěšně shazovala přebytečná kila a nemohla si výživovou poradnu vynachválit. Tak jsem si řekla, že za zkoušku nic nedám.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Byl pro mě šok dozvědět se, kolik mám v sobě tuku a nadbytečné vody. Byla jsem ale zároveň nadšená, protože jsem měla pocit, že jsem potkala konečně to pravé, co mi opravdu pomůže. Paní Mgr. Dáša Mertová mi vše perfektně vysvětlila ohledně mého nového jídelníčku. Odcházela jsem s dobrým pocitem, že tentokrát to zvládnu.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Oceňuji hlavně pestrou vyváženou stravu a také velkou ochotu ze strany výživové poradkyně s čímkoliv a kdykoliv mi pomo-



ci. Naučila jsem se hlavně pravidelně stravovat a na jídlo si vždy najít čas. Velice mi pomáhalo mít přibližně určený jídelníček a vědět, co je pro mě dobré a co nikoliv.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace byly pro mě velice důležité. Velikým impulsem v dalším pokračování bylo hlavně měření těla, kde člověk viděl týdenní úspěchy. Samozřejmě jsem byla vděčná za všechny rady a nové poznatky o stravování a sobě samé, které jsem si každý týden odnášela domů.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Změnila jsem vše. Začala jsem jíst velmi pravidelně, zařazovat potraviny, které jsem dříve ani neznala. Dodržovala jsem hlavně pitný režim, se kterým jsem měla dříve velké problémy.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Pomáhala mi hlavně vláknina FIBROKI, která odbourala mé chutě na sladké. Vyhovovaly mi skoro všechny doplňky na bázi bylinek.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Určitě ne. Kdybych o této příležitosti věděla dříve, rozhodně bych neváhala. Bavilo mě, jak jednoduše lze přebytečná kila shodit bez toho, aniž by měl člověk pocit hladu. Mohu to jedinečně všem doporučit.

Jak se cítíte nyní lehčí o 31 kg?

Výborně. Předtím jsem měla i zdravotní problémy. Trápil mě vysoký krevní tlak a také bolesti kloubů. Po shoení přebytečných kilogramů se cítím velice dobře a všechny zdravotní problémy odezněly.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku ne, stačila mi pouze úprava jídelníčku a kila šla sama dolů. Po čase jsem přidala plavání.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě. Produkty hodlám užívat i nadále. Ráda se opět potkám s úžasnými lidmi, které jsem na pobočce v Krnově potkala. Tímto bych chtěla moc poděkovat Mgr. Dášě Mertové a celému jejímu týmu za vše, co pro mě udělali. Věřím, že bez nich bych nebyla tam, kde jsem dnes. Dnes můžu po letech dietaření říci, že jsem konečně spokojená se svou váhou.