

Marie
zhubla téměř
22 kg

Marie
Lutovská

Bydliště: Tábor

**Zaměstnání: operátorka
železniční dopravy**

Věk: 57 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 83,7 kg
Současná hmotnost: 62 kg

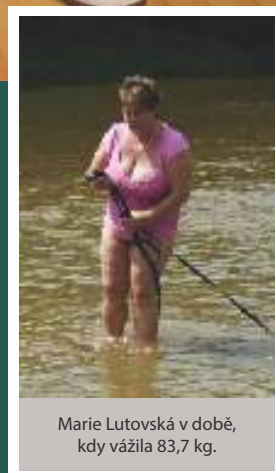
Snížení o:

21,7 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm



Marie Lutovská v době,
kdy vážila 83,7 kg.

Hubla jsem už po prvním týdnu

Paní Marie Lutovská byla po dobu 10 let chronická dietářka. Snažila se hubnout sama dle různých rad a doporučení, ale marně, naopak přibírala, až se dostala na váhu přes 80 kilo. Řekla si dost a začala docházet do výživové poradny NATURHOUSE v Táboře. S podporou výživové poradkyně dokázala zhubnout 21,7 kg a může nosit krásné, barevné a slušivé oblečení v běžné velikosti L.

Paní Maruško, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Problémy s váhou jsem začala mít ve 46 letech. Nadbytečná kila jsem se snažila shodit různými dietami, které byly bohužel neúspěšné. Diety nezabíraly, proto jsem se rozhodla navštívit NATURHOUSE v Táboře, kolem kterého chodím do práce. Chtěla jsem prostě vypadat a cítit se lépe, ale pochopila jsem, že svépomocí si spíše ubližuju, než abych dosáhla svého cíle.

Začala jste tedy docházet do výživové poradny NATURHOUSE. Co se tím pro Vás změnilo?

Postupně jsem odložila závaží o 21,7 kg. Z černých pytlů ve velikosti XXXL jsem se propracovala k tomu, že si mohu kupovat krásné oblečení v běžné konfekční



velikosti L. Nejen že tím ušetřím, protože oblečení v nadměrných velikost je příšerně drahé a ve své podstatě nepěkné, ale to, že mohu nosit barvy a opravdu si vybírat, je prostě fantastické!

Jak se Vám vlastně podařilo shodit?

Shodit přebytečná kila se mi podařilo díky radám paní dietoložky Ing. Radky Baldové, produktům a v neposlední řadě dodržování sestaveného jídelníčku. Ve své podstatě to není nic těžkého, jen člověk neví, jak na to a chybí mu podpora ze strany výživové poradkyně.

Dodržovala jste doporučení na 100 %?

Určitě byly i situace, kdy jsem dietu mírně porušila, ale ukončit jsem ji rozhodně nechtěla. Moje rozhodnutí bylo pevné, neboť se začínaly objevovat výsledky

mého snažení a hubla jsem už po prvním týdnu. Během hubnutí se i díky produktům neobjevovaly chutě na sladké, ty spíše později občas v udržovací fázi. Největší změny byly u mne v dodržování stravovacích návyků, které jsem si osvojila a v pitném režimu, který jsem se rovněž musela naučit.

Je něco, co byste chtěla vzkázat ostatním, kteří se rozhodují hubnout s podporou odborníka?

Se svou současnou váhou jsem velmi spokojená. Je to neuvěřitelná proměna pro mě, i mé okolí. Je příjemné slyšet chválu. Tím, že jsem se naučila správným stravovacím návykům, tak vím, že si svoji novou váhu dokážu udržet. Všichni, kteří váháte, ničeho se nebojte, je to snadné, z výsledků se budete těšit od 1. týdne. Mé poděkování patří milé a vždy dobře naladěné poradkyni Radce, děkuju.