

Cítím se o dvacet let mladší, protože mě
nebolí nohy a ani nemám vysoký krevní
tlak. Je mi prostě fajn

**Miloslava
zhubla**

19 kg

**Miloslava
Peroutková**

Sedlec

Výška: 168 cm
Věk: 59 let
Původní hmotnost: 99,2 kg
Současná hmotnost: 80 kg

Snížení o:

19,2 kg

Délka hubnutí: 11 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení



Miloslava Peroutková v době,
kdy vážila 99,2 kg.

Cítím se o dvacet let mladší, protože mě nebolí nohy a ani nemám vysoký krevní tlak. Je mi prostě fajn

Raduje se paní Miloslava Peroutková, která v pražské výživové poradně odložila 19,2 kg.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Dost netradičně, při návštěvě mé tety v Praze. Teta mi přišla naproti a říkala, že má pro mě překvapení. Odvedla mě k nově otevřenému dietetickému centru. Vešly jsme dovnitř, kde nás vlídně uvítala usměvavá paní asistentka. Nabídla nám bezplatné změření poměru tělesných tkání. Výsledky mě až zastrašily. Ihned jsem si objednala konzultaci s paní dietoložkou.

Co se dělo pak?

Paní dietoložka se představila jako Blanka Krausová a srdečně mě přivítala ve své poradně. Prošly jsme spolu podrobný dotazník. Převážila mě na speciální váze a přeměřila mě přes pas, boky



a hýždě. Na základě zdravotního stavu a výsledků z bioimpedanční analýzy mi sestavila jídelníček bohatý na zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny, bílá masa a ryby. Také mi nastavila pitný režim, protože s tím jsem dost bojovala.

Bylo pro Vás těžké změnit své stravovací návyky?

Myslela jsem si, že nedokážu změnit své stravovací návyky a špatný pitný režim. Byla jsem ale mile překvapená, protože na základě jednoduchých pravidel a s pomocí doporučených produktů na bylinné bázi jsme to zvládla báječně.

Co jste nejvíce ocenila při svém hubnutí?

Důležité pro mě bylo, že se dá hubnout i bez hladovění a namáhavého cvičení. Stačí každodenní procházky. Když jsem dostala chuť na sladké, pomohly mi výborné sušenky

a vláknina FIBROKI a nesmím zapomenout na moje nejoblíbenější jogurtové tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

Věřila jste tomu, že zhubnete, když jste byla na samotném začátku?

Přiznám se, že už jsem ani nevěřila, že bych mohla zhubnout, ale s maximálně vlídným přístupem paní dietoložky Blanky Krausové a její asistentky to šlo jako po másle. Cítím se o dvacet let mladší, protože mě nebolí nohy ani nemám vysoký krevní tlak. Je mi prostě fajn.

Plánujete nadále navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE?

Určitě se budu do NATURHOUSE ráda vracet. Bez vlákniny si už život ani nedovedu představit a bez těch dvou skvělých děvčat také ne. Moc jim děkuju za to, že měla se mnou trpělivost.