

**Hubnutí pod odborným vedením výživové  
poradkyně bylo nakonec jednoduché také  
proto, že jsme na to byli dva  
a navzájem se hodně  
podporovali**

## Eva Cermanová - Lučany nad Nisou

zhubla

**16,5** Kg

Věk:	<b>50 let</b>	Délka trvání:	<b>4 měsíce</b>
Výška:	<b>165 cm</b>	Vel. oblečení před:	<b>44</b>
Původní váha:	<b>87 kg</b>	Vel. oblečení po:	<b>38</b>
Současná váha:	<b>70,5 kg</b>	Snížení o:	<b>3 konf. velikosti obl.</b>
Snížení o:	<b>16,5 kg</b>		



## Milan Cerman - Lučany nad Nisou

zhubl

**15** Kg

Věk:	<b>57 let</b>	Délka trvání:	<b>4 měsíce</b>
Výška:	<b>171 cm</b>	Vel. oblečení před:	<b>XXL</b>
Původní váha:	<b>102 kg</b>	Vel. oblečení po:	<b>L</b>
Současná váha:	<b>87 kg</b>	Snížení o:	<b>2 konf. velikosti obl.</b>
Snížení o:	<b>15 kg</b>		



# Hubnutí pod odborným vedením výživové poradkyně bylo nakonec jednoduché také proto, že jsme na to byli dva a navzájem se hodně podporovali!

**Pochvalují si manželé Cermanovi, kteří dohromady dokázali v dietetickém centru NATURHOUSE v Jablonci nad Nisou zhubnout celkem 31 kg.**

Nejdříve bychom se Vám chtěli představit. Jsme manželé Cermanovi. Mně je 57 let a manželce 50. Na dietetické centrum NATURHOUSE nás upozornila spolupracovnice manželky, která zde před nějakým časem zhubla.

Moje váha se dlouhodobě pohybovala kolem 102 kg a výše. Moje manželka začala přibírat vlivem přechodu až na 87 kg. Tyto váhy jsou ty, se kterými jsme do dietetického centra přišli. Po dietě vážím 87 kg a shodil jsem tedy 15 kg, žena váží 70,5 kg a má tudíž o 16 kg méně.

Během hubnutí jsme neměli jediný problém,



spíše si zpočátku zvyknout na nový režim. Výhodou pro nás bylo, že jsme chtěli shodit oba. Určitě nám v hubnutí pomohly i Vaše produkty, hlavně vláknina FIBROKI, čaj INFUNAT TE RELAX a ampule LEVANAT.

S přístupem celého týmu na pobočce i s tím, jak byly jednotlivé konzultace vedeny, jsme byli spojeni. Samozřejmě se jednou za čas zastavíme převážít. Pravidelně si kupujeme suchary, vlákninu a čaj, popřípadě po poradě i něco jiného.

Na kontroly jsme chodili každý týden, což bylo výborné, protože nás to donutilo dodržovat stanovenou stravu a neudělat si ostudu. Zhubnout pod odborným vedením výživové poradkyně bylo nakonec jednoduché také proto, že jsme na to byli dva a navzájem se hodně podporovali. Oba jsme původní cílovou hranici pokořili o 3 kg.

Jídelníček se nám změnil rapidně. Stravujeme se pravidelněji, a i když sem tam zhřešíme, díky radám výživové poradkyně víme, jak se zachovat, aby to na naši novou váhu nemělo vliv.

Zdravotní stav se nám zlepšil ve všech směrech, já jsem po infarktu a měl jsem vysoký

krvní tlak. Při návštěvě u mého lékaře specialisty mi byla odebrána polovina léků a pan doktor se divil, jak jsem to dokázal. Obvodní lékařka byla také příjemně překvapena. Holt úbytek 17 cm v pase je znát na každém. Manželka se cítí mnohem lépe a již také nemá problémy s tlakem.

Vaříme si zdravě dle doporučení, která jsme získali od výživové poradkyně, dokonce jsme byli na dovolené a na váhu to nemělo vliv. Co se cvičení týče, máme doma pás na běhání. Já jsem denně chodil hodinu a ušel jsem 6 km. Manželka na tom byla s pohybem hůře, protože má problémy s páteří.

Hubnutí v NATURHOUSE nám trvalo 4 měsíce. Naše spolupráce pokračuje i nadále. Nejvíce jsme na celé metodě ocenili to, že se nejedná jen o hubnutí, ale také o přístup celého týmu na pobočce, což také pomáhá ve společné snaze zhubnout. Změnil se nám i v našem věku trochu život a musíme říct, že právě také díky NATURHOUSE. Několik let jsme se snažili, ale teprve NATURHOUSE nám usnadnil se problému s nadváhou zbavit. Děkuji celému týmu v Jablonci nad Nisou.