

Alena
zhubla téměř
12 kg

Alena
Dupačová

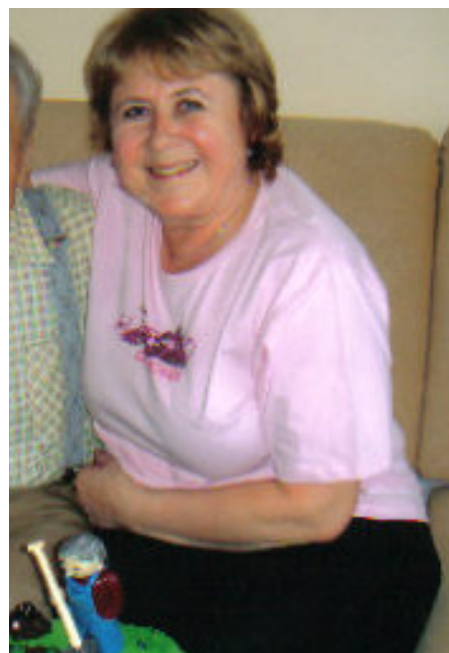
Jablonec nad Nisou

Výška: **160 cm**
Věk: **62 let**
Původní váha: **76,2 kg**
Současná váha: **64,4 kg**

Snížení o:
11,8 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **44-46**
Velikost oblečení po: **40-42**

Snížení o:
2 - 3 konf. velikosti oblečení



Alena Dupačová v době,
kdy vážila 76 kg.

Hubnutí s NATURHOUSE pro mě nebylo nijak těžké

Říká paní Alena Dupačová, která v dietetickém centru NATURHOUSE v Jablonci nad Nisou zhubla téměř 12 kg během 5 měsíců.

Do dietetického centra NATURHOUSE jsem zašla na pozvání milé asistentky Veroniky, která mě oslovila. Nebála jsem se vstoupit také díky kladným zkušenostem kolegyně z práce.

Pár diet jsem během svého života vyzkoušela, vždy jsem nějaké to kilo zhubla, ale poté jsem vše nabrala zpět. Po dietě s NATURHOUSE si váhu bez problému udržuji.

Během hubnutí mi velice vyhovoval jídelníček, který se měnil každý týden. Naučila jsem se jíst hodně zeleniny a ovoce a také ryb. Hlavně jím pravidelně a nepřejídám se. Spolu s jídlem jsem si také upravila pitný režim, jím více luštěnin, nepřejídám se chlebem a do zaměstnání si nosím připravené jídlo v domácích podmínkách. Po celou dobu jsem neměla jediný problém. I když by se přeci jen jeden našel a to je pohyb. Každé ráno jsem cvičila cviky na protažení páteře a večer u televize cvičím na balonu, kte-



rý mi doporučila dietoložka Katka. Jinak samozřejmostí je dennodenní chůze. Navíc často hlídám vnučata a s těmi mám pohybu opravdu hodně.

Při hubnutí jsem užívala podpurné produkty, které mi vyhovovaly, nejvíce jsem si oblíbila čaj INFUNAT RELAX a vlákninu FIBROKI.

Každý týden jsem pravidelně docházela na kontrolu. Na ní jsem načerpala povzbuzení a dobrou náladu, neboť s personálem z pobočky jsem si výborně rozuměla. Také jsem díky tomu byla schopná lépe dodržovat týdenní režim, na kterém jsme se vždy s výživovou poradkyní Katkou domluvily.

Hubnutí s NATURHOUSE pro mě nebylo nijak těžké. Bez problémů jsem během pěti měsíců dosáhla své cílové hmotnosti a teď si jí držím.

Co se týče zdravotního stavu, také došlo ke zlepšení. U lékařky jsem tedy nebyla, takže oficiální výsledky nevím, ale pociťově se cítím lépe, jsem méně unavená.

Ve spolupráci s dietoložkou Katkou a asistentkou Veronikou pokračuji dál. Velice ráda se k nim vracím a určitě v občasných návštěvách budu pokračovat i nadále. Dietetické centrum NATURHOUSE v Jablonci nad Nisou mohu všem jen a jen doporučit. Děkuji děvčatům, že mi pomohla změnit můj životní styl.

