

Na hubnutí není nikdy pozdě, chce to hlavně začít a vydržet, pak už jde vše samo

**Jaroslava
zhubla**

24 kg

**Jaroslava
Gabašová**

Děčín

Výška: **166 cm**
Věk: **58 let**
Původní váha: **92 kg**
Současná váha: **68 kg**

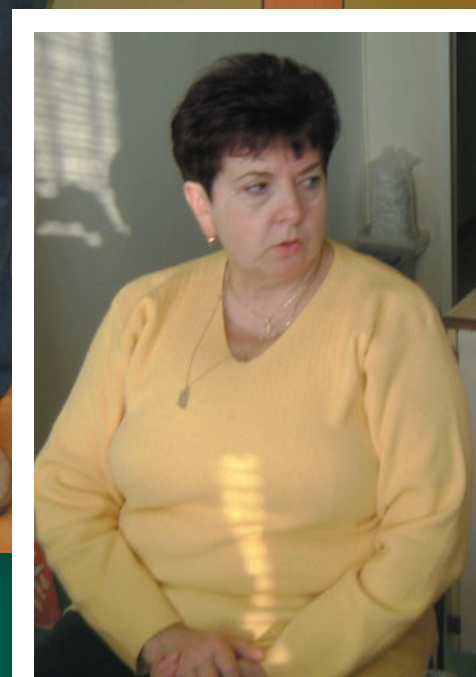
Snížení o:

24 kg

Délka trvání: **7 měsíců**
Velikost oblečení před: **50**
Velikost oblečení po: **42-44**

Snížení o:

3-4 konf. velikosti oblečení



Jaroslava Gabašová v době, kdy vážila 92 kg.

Na hubnutí není nikdy pozdě, chce to hlavně začít a vydržet, pak už jde vše samo

Pochvaluje si paní Jaroslava Gabašová, která se ve výživové poradně NATURHOUSE v Děčíně zbavila 24kilového závaží a přestaly jí bolet kolena i záda.

Vždy jsem se snažila udržet si váhu pod kontrolou. Ale přišla padesátka a později i změna zaměstnání, kde není žádný pohyb, a kila doslova letěla nahoru. Začaly se objevovat první zdravotní neduhy v podobě bolestí zad, ozývala se i kolena. Přes den jsem se snažila jídlo omezovat, ale večer mě hlad a chuť přemohly, a tak jsem to doháněla. Tím se můj boj s nadváhou stával marným.

Uvítala jsem, když mě oslovila usměvavá asistentka z výživové poradny NATURHOUSE



a pozvala mě na měření BMI a poměru vody a tuků. Po tomto měření jsem neváhala a uvítala možnost konzultace s odborníkem.

Ujala se mne výživová poradkyně paní Věra Hájková, která mě zvažila, změřila, probrala se mnou mé stravovací návyky, pitný režim a zdravotní stav. Na této konzultaci jsem se i dozvěděla, kde jsem dělala největší chyby, čeho se mám vyvarovat a jaké volit potraviny, pokud chci se svou váhou začít něco dělat.

Začala jsem pravidelně docházet týden co týden na konzultace a kila šla postupně dolů. Po prvních 14 dnech změny jídelníčku tu byly vánoční svátky, ale ani ty nezabránilly mému tělu v hubnutí a váha i přes tuto skutečnost šla dolů. Správnou motivací bylo, že jsem nehladověla, nepřepadávaly mě chutě a jídelníček se obměňoval. Má rodina mě ve všem podporovala a podporou mi byla i paní poradkyně, která mě vždy nabízela i skvělé a jednoduché recepty.

Produkty NATURHOUSE mi pomáhaly s očistou organismu, doplňovaly vitamíny a mi-

nerální látky a hlavně po vláknině FIBROKI nepocituji chuť na sladké, navíc mě krásně zasytí a výborně chutná.

Pomocí jídelníčku a exkluzivních produktů jsem zhubla 24 kg během 7 měsíců. Propracovaná metoda NATURHOUSE je úžasná v tom, že po zhubnutí mi výživová poradkyně Věrka Hájková pomáhala i s udržovací fází. Během ní mě učila, jak se stravovat, abych mohla jíst většinu potravin, ale zároveň, abych nepřibírala na váze.

Velikost oblečení se snížila o tři až čtyři velikosti, dříve jsem nosila velikost 50 a nyní 42-44 podle střihu. Největší úlevu pocituji právě po zdravotní stránce, kolena a ani záda už nebolí.

Jsem velice spokojená a cítím se výborně! Moc děkuji kolektivu v děčínském NATURHOUSE za obrovskou podporu a vřele NATURHOUSE doporučuji každému, kdo bojuje s nadváhou. Nikdy není pozdě, chce to hlavně začít a vydržet, pak už jde vše samo.