

**Marie
zhubla
57 kg**

**Marie
Lomská**

Nové Homole

Výška: **169 cm**
Věk: **54 let**
Původní váha: **135 kg**
Současná váha: **78 kg**

Snížení o:
57 kg

Délka trvání: **14 měsíců**
Velikost oblečení před: **5XL**
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:
6 konf. velikosti oblečení



Marie Lomská v době,
kdy vážila 135 kg.

Bez NATURHOUSE bych nikdy nedo- kázala zhubnout

Pochvaluje si Marie Lomská, která pod odborným dohledem výživové poradkyně Věry Burešové z NATURHOUSE dokázala zhubnout neuvěřitelných 57 kg!

Jak jste se dostala k NATURHOUSE?

Celý život bojuji s váhou. Před dvaceti lety jsem sice zhubla, ale pak nabrala ještě jednu tolik. Navíc jsem před sedmi lety začala pracovat jen v noci. Skončila jsem na 135 kg a ručička na váze prostě nešla dolů. Jednoho dne mě v obchodním centru cestou od lékaře oslovila asistentka NATURHOUSE a nabídla mi bioimpedanční analýzu těla. V tu chvíli jsem ani pořádně nevěděla, co to znamená, ale souhlasila jsem. Bioimpedanční analýza, jak jsem se sama na vlastní kůži přesvědčila, spočívala v tom, že mě zvažila na speciální váze a změřila mi poměr vody a tuku v těle. Výsledky byly značně neuspokojivé až hrozné, takže jsem velmi ochotně souhlasila s dietním plánem pod kontrolou dietoložky.

Bylo pro Vás těžké změnit své stravovací návyky?

Stravovací návyky jsem měla hodně špatné, dlouhé přestávky mezi jídlem, nezdravá strava atd. Začátky byly hodně krušné, ale zvykla jsem se stravovat podle dietního plánu. Dnes už si ani nedovedu představit, že bych se vrátila k původním stravovacím návykům.



Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Na metodě NATURHOUSE mi vyhovovalo pestré složení stravy, žádné hladovění, nové recepty a doporučení a podpůrný přístup výživové poradkyně. Jako další bonus spatřuji v tom, že jsem se naučila připravovat nová jídla, která chutnají i mému manželovi. Do dalšího hubnutí mě vždy motivovalo, že jsem každý týden viděla na vlastní oči, jak hubnu. Na pravidelných týdenních kontrolách se snižovala nejen moje váha, ale také centimetry okolo pasu, boků a stehén. Výživová poradkyně Věrka mě vždy pochválila. A to je pak pocit k nezaplacení.

Co jste nejvíce při dietě ocenila?

Nejvíce jsem ocenila celkový přístup dietoložky. Vůbec se nepozastavovala nad mojí počáteční váhou, neurážela mě ani si ze mě nedělala nejspíše žerty. Prostě se mi maximálně snažila pomoci a poradit.

Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouhou dobu?

Během 14 měsíců jsem shodila 57 kg! Z velikosti oblečení 5XL jsem se dostala

na běžnou konfekční velikost 42. Teď si můžu kupovat pěkné oblečení a hlavně se v něm cítit opravdu dobře. Navíc si mé „proměny“ záhy všichni všimli a teď mi říkají, jak moc mi to sluší. Je pak hezké slyšet takové lichotky. Co se týče mé zdravotní stránky, cítím se značně lépe, nebolí mě nohy, kyčle a vysoký tlak se mi také snížil. Dokonce se nebojím jít do bazény a zaplavat si.

Které přípravky jste si oblíbila?

Z přípravků mám nejraději čaje a pro případ mlsné si kupuji sušenky FIBRO-KI.

Docházíte i nyní na občasné návštěvy?

V nynější fázi na návštěvy docházím tak 1x za 6 týdnů. Je to z toho důvodu, abych si pořádně zafixovala nové stravovací návyky, pitný režim a ujistila se, že si svoji novou váhu držím. Pokaždé moc ráda vidím poradkyni

Věrku, která je mou inspirací a věrným rádcem. Jsem ráda, že hubnutí s NATURHOUSE šlo bez odříkání a hladu. Cítím se skvěle a za to děkuji všem v Českých Budějovicích. Jsou to moc milé a fajn lidé. Moc děkuji, bez vás bych to nikdy nezvládla!

