

**Jsem ráda, že jsem našla
odvahu navštívit NATURHOUSE**

**Jitka
zhubla
32 kg**

**Jitka
Olivová**

Milín

Výška: **160 cm**
Věk: **43 let**
Původní váha: **110,5 kg**
Současná váha: **78,5kg**

Snížení o:
32 kg

Délka trvání: **10 měsíců**
Velikost oblečení před: **56**
Velikost oblečení po: **46**

Snížení o:
5 konf. velikostí oblečení



Jitka Olivová v době,
kdy vážila 110 kg.

Jsem ráda, že jsem našla odvahu navštívit NATURHOUSE

Pochvaluje si Jitka Olivová, která ve výživové poradně v Příbrami dokázala zhubnout 32 kg.

Můžete nám sdělit, kdy jste si začala mít problémy s váhou?

Já jsem štíhlá nebyla nikdy, vždycky jsem měla nadváhu, ale moc jsem to neřešila. Ještě více se to zhoršilo po dvou po sobě následujících těhotenstvích.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Nadbytečných kilogramů jsem se zkoušela zbavit mnohokrát. Ale nikdy se výsledek nedostavil, neměla jsem potřebnou vůli a chutnalo mi. Asi tak před sedmi lety se mi podařilo zhubnout asi 18 kg, ale dostavil se jo-jo efekt a bylo to zase zpátky a ještě něco navíc.

Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Kila navíc jsem moc neřešila, akorát mě štvalo, že na sebe nemůžu koupit nějaké slušné oblečení. O NATURHOUSE jsem se dozvěděla od své kadeřnice, která dietetické centrum navštívila. Začala mi vyprávět, jak to probíhalo a jak je to super. Tak jsem si řekla, že NATURHOUSE



taky navštívím. Hned jsme se objednala na první konzultaci a byla jsem zvědavá. Trochu jsem měla obavy, až mě paní dietoložka uvidí, tak se zhrzojí. Ale nebylo tomu tak. Paní Monika Křížková byla velice příjemná, vše mi vysvětlila, doporučila mi, abych se stravovala pravidelně. Také mi poradila, které potraviny jsou vhodné a které ne a začala jsem dodržovat pravidelný pitný režim. Začala jsem NATURHOUSE navštěvovat pravidelně 1x týdně. Scházela jsem se s výživovou poradkyní Monikou Křížkovou a Terezou Šrůtovou.

Co Vás vlastně vedlo k tomu začít hubnout?

Když jsem po prvním týdnu shodila 2,5 kg, měla jsem obrovskou radost. Za cíl jsem si dala shodit 20 kg, ale pak jsem se rozhodla, že budu ještě pokračovat, až jsem dostala dolů 32 kg. Motivací pro mě bylo líp vypadat, koupit si na sebe slušné oblečení a ne ty neforemné a nevzhledné „pytle“.

Jak se Vám podařilo shodit?

Přebytečná kila jsem shodila díky jídelníčku s podrobným popisem, co je vhodné a co ne. Jak si rozdělit jídlo do více denních porcí, co nakupovat a sledovat složení potravin. K tomu jsem ještě užívala potravinové doplňky, které jsou vyrobené na základě výtažků z bylin.

Byly i situace kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Taky se mi stalo, že jsem dietu porušila. Ale nebylo to nějak výrazně. Ale aby mě napadlo, že s hubnutím skončím, tak to se nestalo. Nehladověla jsem, jídla bylo dostatek, tak proč končit.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Největší změnou v jídelníčku pro mě bylo začít jíst mnohem víc zeleniny a ryb. Taky jsem se musela naučit mnohem víc pít, denně jsem vypila a stále vypiju 2 – 2,5 l vody, čaje, minerálek...

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Jedním z mých oblíbených produktů je vláknina FIBROKI, která se zamíchá do jogurtu. Je to dobrý zákusek po obědě nebo večeři.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Jsem ráda, že jsem našla odvahu navštívit NATURHOUSE. Chtěla bych všem poděkovat, jak se mi věnovaly, poradily, měly radost z mých váhových úbytků. Se svou váhou jsem spokojená, ale kdybych shodila ještě nějaké to kilčo, bylo by to super.