

O kilo méně, o dobrý pocit více

**Hubnutí pod vedením výživové
poradkyně nebylo vůbec těžké a hlady
jsem rozhodně netrpěla**

Jitka
zhubla téměř
22 kg

Jitka
Pechová

Jablonec nad Nisou

Výška: **166 cm**
Věk: **58 let**
Původní váha: **80,4 kg**
Současná váha: **59 kg**

Snížení o:

21,4 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **42-44**
Velikost oblečení po: **36-38**

Snížení o:

3 - 4 konf. velikosti oblečení



Jitka Pechová v době,
kdy vážila 80 kg.

Hubnutí pod vedením výživové poradkyně nebylo vůbec těžké a hlady jsem rozhodně netrpěla

Pochvaluje si paní Jitka Pechová, která v jabloneckém dietetickém centru NATURHOUSE zhubla více než 21,4 kg.

Chodila jsem kolem dietetického centra NATURHOUSE několik měsíců a bojovala s odhodláním a důvěrou vstoupit. Jednoho dne mne oslovila sympatická slečna na ulici a já se nechala změřit a zvážit. Ihned jsem neváhala a objednala jsem se na svoji první konzultaci.

Zpočátku jsem nevěřila, že to bude fungovat. Při vstupní kontrole jsem byla se vším seznámena, jak se bude vše vyvíjet, abych zhubla. Po domluvě na rozumném váhovém úbytku jsem souhlasila. A tak jsme se společně s výživovou poradkyní Kateřinou do toho daly.

Pohyb a svižné procházky by samotné nestačily, kdybych hlavně nezměnila stravovací návyky. Dle doporučení výži-



vové poradkyně jsem se postupně naučila jíst hodně ryb, ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva.

Pro podporu hubnutí jsem užívala různé podpurné prostředky, nejvíce se mi osvědčily ampulky LEVANAT a různé druhy čistících čajů. Velice mi chutnaly kysané mléčné výrobky s vlákninou FIBROKI.

Na pravidelné týdenní kontroly jsem se už dopředu těšila, protože mi výživová poradkyně Kateřina pokaždé dodala podporu a pozitivní motivaci do dalšího hubnutí. Také jsem se těšila na nové rady a doporučení, jak v hubnutí pokračovat dál.

Hubnutí pod vedením výživové poradkyně nebylo vůbec těžké a hlady jsem rozhodně netrpěla. Dosáhla jsme nakonec i nižší váhy, než jsme si původně nastavila. Po dietě s NATURHOUSE se cítím velice dobře. Tím, že jsem se naučila zdravě a pravidelně stravovat, zlepšily se mi hodnoty cholesterolu a upravil se mi krevní tlak.

Musím poděkovat výživové poradkyni Kateřině a asistentce Veronice. Ráda bych se zmínila také o tom, že kdo chce zhubnout, tak se mu to určitě povede, ale musí doopravdy chtít a nesmí klamat sebe ani zkušený personál na pobočce, protože oni to poznají.

