

O kilo méně, o dobrý pocit více
**Teprve když jsem zhubla,
zjistila jsem, jak jsem byla tlustá**

**Kamila
zhubla
14 Kg**

**Kamila
Petrová
Bohuňovice**

Výška: **171 cm**
Věk: **49 let**
Původní váha: **72,1 kg**
Současná váha: **58 kg**

Snížení o:
14 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **44**
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:
3 konf. velikosti obl.



Kamila Petrová
v době, kdy vážila 72 kg.

Teprve když jsem zhubla, zjistila jsem, jak jsem byla tlustá

Svěřila se Kamila Petrová, která díky odborné pomoci v olomouckém dietetickém centru NATURHOUSE zhubla 14 kg.



Byla jsem otrávená, naštvaná na celý svět, 11. měsíc nezaměstnaná, když mě oslovila mladá slečna v září roku 2011 s otázkou „Nemáte zájem si změřit, jak jste na tom s tukem uvnitř těla...?“ Pomyslela jsem si, že je to tady znovu, že mě zase bude někdo přesvědčovat o něčem, co já moc dobře vím. Slečna na mě působila velice mile a tak jsem na její nabídku kývla.

Velice příjemným způsobem jsem však byla vyvedena z omylu. Byla jsem totiž přesvědčena o svém zdravém a správném stravování a proporční změny ve své postavě jsem brala

jako přirozený jev, který souvisí s přibývajícím věkem.

Na první konzultaci jsme společně s výživovou poradkyní Marcelou Škodovou probraly můj zdravotní stav, stravovací návyky a pitný režim. Teprve tehdy jsem si uvědomila, jak velká je má nadváha a všechny problémy, které s ní mohou souviset. Proto jsem se rozhodla, že s NATURHOUSE do toho půjdu a zkusím zatočit se svými nadbytečnými kilogramy.

Začala jsem tedy pravidelně docházet na konzultace každý týden, které trvaly pouhých 15 minut, ale to stačilo k tomu, abychom s poradkyní probraly vše potřebné. Snažila jsem se co nejsvědomitěji dodržovat rady mé výživové poradkyně a věřte nebo ne, týden po týdnu jsem viděla, jak má váha a centimetry okolo pasu, boků a stehen ubývají. To bylo pro mě velice motivující a při každé návštěvě mě mé úspěchy příjemně překvapily a potěšily.

Jídelníčky, které jsem v NATURHOUSE při každé návštěvě obdržela, vycházejí ze zásad středomořské stravy, jsou tedy pestré, lehké a je možné je různě obměňovat. Navíc recepty v nich uvedené jsou z běžně dostupných surovin. Dalšími podpůrnými prostředky v boji proti přebytečným kilogramům se mi velmi osvědčily exkluzivní produkty vyrobe-

né na bázi výtažků z rostlin. Do třetice se vydatným pomocníkem ukázal být také mírný pohyb.

Já jsem nejen díky odborné pomoci v NATURHOUSE zhubla 14 kg, ale také už mě netrápí oteklé nohy, zlepšila se mi pohyblivost, zmizela únava a hlavně jsem se zbavila urputných migrén. Můj přítel, který je zapřisáhlý nepřítel jakéhokoli snižování váhy omezení se v jídle, když viděl mé výsledky, začal do dietetického centra NATURHOUSE v Olomouci chodit také a snížil svoji váhu o 16 kg. V hubnutí nadále pokračuje. Nebudu jmenovat všechny jeho úspěchy, co se týče zdraví, jako je například snížení vysokého krevního tlaku a hladiny cholesterolu apod., ale hlavně zmizelo jeho chrápání, při kterém bezmála praskaly okenní tabulky, a bylo nahrazeno příjemným kocouřím vrněním.

Na závěr má rada:

Opravdu chcete zhubnout? Bez pevného přesvědčení to ani nezkoušejte.

Otázka peněz? Sepište si týdenní nákup a porovnejte s nákupem na dva týdny v NATURHOUSE. Nemáte čas vařit? Nebudte líní si jídlo připravit sami. Spočítejte si, kolik času Vám zabere kafe u sousedky, čas v restauraci, sečtete dobu kouření, jste-li kuřáci apod.

Říkají o Vás, že nejste tlustí? Hloupost! Nechtějí, abyste byli lepší a úspěšnější než oni sami. Hubněte pro sebe, pro Vaši spokojenost.