

Miluše
zhubla téměř
20 Kg

Miluše
Pillárová
Děčín

Věk: **57 let**
Výška: **165 cm**

Původní váha: **89,3 kg**
Současná váha: **69,7 kg**

Snížení o:
19,6 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **52**
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:
5 konf. velikostí obl.



Miluše Pillárová
v době, kdy vážila 89,3 kg.

Během 6 měsíců se mi pod vedením výživové poradkyně NATURHOUSE v Děčíně podařilo zhubnout 19,6 kg

Vypráví Miluše Pillárová, která celý svůj život bojovala s nadváhou.

Už jako malá holka jsem byla plnější postavy. Pak se mi narodily tři děti, a po každém dítěti jsem přibrala. Postupem let jsem vyzkoušela různé diety, ať již „záračné“ tablety na hubnutí nebo dělenou stravu, ale výsledek byl vždy dočasný, váha se vrátila zpět a navíc se u mě začal projevovat jojo-efekt. Byla jsem z toho všeho zoufalá, protože jsem ve svých 57 letech vážila téměř 90 kg.

Jednou jsem si tak mimochodem všimla kamarádky mé dcery, která nápadně zhubla. Nedalo mi to a zeptala jsem se jí, jak to udělala. Řekla mi, že navštěvuje dietetické centrum NATURHOUSE v Děčíně. Chvilí jsem nad tím přemýšlela a pak jí požádala, aby mě tam také přihlásila.

Asi během tří dnů mi volala asistentka z NATURHOUSE a pozvala mě na konzultaci k výživové poradkyni. Začala jsem tedy pravidelně docházet na konzultace. Paní poradkyně mi doporučila jídelníček, který vychází ze



zásad středomořské kuchyně, je tedy lehký, rychlý na přípravu a dá se různě obměňovat. Současně jsem začala dodržovat pitný režim, užívala podpurné prostředky vyrobené z výtažků z bylin a k tomu všemu jsem přidala lehký pohyb. A skutečně jsem začala hubnout!

Týden co týden jsem ubývala na váze, což mě neskutečně motivovalo k tomu, abych dosáhla svého cíle, který jsem si na začátku stanovila. Naučila jsem se připravovat plno nových chutných jídel. Nejvíce mi chutnala polévka žampionová, minestrone a brokolice pyré. Oblíbila jsem si také doplněk stravy Levanat, po němž mi jdou přebytečné tuky rychle dolů a po kterém neváhám sáhnout kdykoliv, kdy „zhřeším“.

Během 6 měsíců se mi pod vedením výživové poradkyně podařilo zhubnout neuvěřitelných 19,6 kg. V pase jsem ubyla o 38 cm, na bocích 20 cm a kolem hrudníku 14 cm. Teď mohu s čistým svědomím konstatovat, že jsem sama se sebou konečně spokojená a cítím se velmi dobře. Nastartovala jsem novou etapu svého života, kdy se na sebe můžu podívat beze studu do zrcadla. Mohu se konečně pěkně oblékat a už nehledám oblečení ve velikostech XXL a více.

Moje výživová poradkyně Míša mi byla po celou dobu velkou oporou a pod jejím vedením jsem dokázala dojít k vysněnému cíli, nač jsem opravdu hrdá. Hlavně bych ani nevěřila, že se mi to podaří během tak krátké doby. Mám sama ze sebe skvělý pocit, že jsem pro sebe a svůj zdravotní stav udělala to nejlepší.

Proto také patří veliké poděkování mé poradkyni Míše, která mi byla velkou oporou jak odbornou tak také psychickou. Bez ní bych to asi sama nikdy nedokázala. NATURHOUSE mohu doporučit všem, kteří váhají začít hubnout. Věřte mi, že to pravdu funguje, já sama jsem toho důkazem!

