

Největší změnou po dietě je mnohem lepší fyzická kondice, energie, chuť do života a nadšení.

**Ludmila
zhubla
12 kg**

**Ludmila
Smržová**

Karlovy Vary

Výška: **162 cm**
Věk: **38 let**
Původní váha: **70,3 kg**
Současná váha: **58,2 kg**

Snížení o:
12,1 kg

Délka trvání: **4,5 měsíce**
Velikost oblečení před: **44**
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:
3 konf. velikosti oblečení



Ludmila Smržová v době,
kdy vážila 70,3 kg.

Pomohla mi také silná motivace, kterou mi výživová poradkyně Lenka při každé návštěvě dodávala...

...raduje se paní Ludmila Smržová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Karlových Varech dokázala zhubnout 12 kg a změnit svůj život k lepšímu.

Po změně pracovního režimu na směnný provoz jsem vlivem nočních nabrała 15 kg. Nikdy jsem problémy s váhou neměla, ale po čtyřech a půl letech pozvolného přibírání jsem si uvědomila, že je třeba vyhledat odbornou pomoc.

S navýšením hmotnosti šla ruku v ruce nechuť k pohybu, únava, vnitřní nespokojenost se sebou samou. Přidaly se zdravotní komplikace, vysoký krevní tlak a vše nabralo směr začarovaného kruhu.

Následující události se seběhly velmi osudově, jelikož mě v době před dceřiným maturitním plesem oslovila mladá asistentka výživového poradenství NA-



TURHOUSE v Karlových Varech. Zdarma mi změřila poměr tuku a vody v těle a potvrdila slova mého obvodního lékaře.

Ihned jsem se objednala na úvodní konzultaci k výživové poradkyni Lence Kubínové. Vysvětlila mi, že můj jídelníček je třeba změnit skutečně výrazně. Především jsem ocenila rady, jak se stravovat při směnách. To bylo jednoznačně stěžejní, protože by mě samotnou nikdy nenapadlo, že mám při noční směně pravidelně jíst, aby se mi nezpomalil metabolismus. Nikdy během diety jsem tudíž neměla hlad, právě naopak. Cítla jsem se sytá a plná energie.

Pomohla mi také silná motivace, kterou mi výživová poradkyně Lenka při každé návštěvě dodávala. Chtěla jsem zhubnout co možná nejvíce do maturitního plesu dcery. Proto jsem vydržela i počáteční touhu po sladkostech a to zejména za pomoci čokoládových sušenek FIBROKI, které mé chutě po sladkém zcela uspokojovaly. Poradkyně Lenka mi například vysvětlila, že jen co se mé chutě zjemní, objevím u jídel paletu chutí nových.

A skutečně našla jsem zalíbení např. v obilovinách, tofu nebo špenátu, taková jídla jsem dříve nevyhledávala a pomalu ani neznala. Zamílovala jsem si i recepty, jež byly součástí diet a které jsem při pravidelných týdenních návštěvách dostávala.

Nejvíce jsem si oblíbila kapsle SLIMBEL BURN a DRENANAT PLUS, jejichž součástí je také L-Carnitin. Dalšími mými oblíbenými produkty se staly ty s obsahem artyčoku jako je sirup CINARKI a ampule LEVANAT PLUS.

Moc se mi líbil přístup paní dietoložky, která respektovala i to, že žiji bohatý společenský život a vždy mi upravila jídelníček tak, aby případné prohřešky vůči dietě neměly nežádoucí dopad. V tomto ohledu jsem uvítala i tzv. „hřešící kapsle“ CHITOSAN, které vždy nějakou tu výjimečnou oslavu nebo kaloričtější oběd zachránily. Používám je dodnes.

Největší změnou po dietě je mnohem lepší fyzická kondice, energie, chuť do života a nadšení do čehokoliv, do čeho se pustím. Změnila jsem přístup k sobě samotné, jsem aktivní, chovám se ke svému tělu zodpovědně a s láskou a cítím, že tak je to správně.