

**Díky NATURHOUSE jsem to dokázala, mám o 40 kg méně!**

**Alena**  
**zhubla**  
**40** kg

**Alena**  
**Vavrdová**

**Olomouc**

Výška: **166 cm**  
Věk: **34 let**  
Původní váha: **123,4 kg**  
Současná váha: **83,2 kg**

Snížení o:  
**40,2 kg**

Délka trvání: **12 měsíců**  
Velikost oblečení před: **5XL**  
Velikost oblečení po: **L**

Snížení o:  
**5 konf. velikostí oblečení**



Alena Vavrdová v době, kdy vážila 123 kg.

# Díky NATURHOUSE jsem to dokázala, mám o 40kg méně!

**Jásá paní Alena Vavrdová, která nejen že výrazně zhubla, ale může si kupovat pěkné módní oblečení v běžné konfekční velikosti L.**

Do dietetického centra NATURHOUSE v Olomouci jsem se dostala díky své kamarádce Katce, která zde již úspěšně hubla. Zrovna jsem měla období, kdy jsem se snažila „něco“ zhubnout a to „osvědčenou metodou“ - NEJÍST.... Dodržování diet mi moc nešlo a pokud jsem zhubla, tak se vzápětí dostavil jo-jo efekt.

Slovo dalo slovo a já se do NATURHOUSE vypravila. Počáteční nervozita a obavy se rychle rozplynuly při úvodní konzultaci s příjemnou dietoložkou Marcelou Škodovou. Při vážení, se mi ručička váhy zastavila na 123,4kg! Prostě hrůza. Bioimpedanční analýza ukázala, že kromě tuku zadržuji také velké množství vody, což mě velmi překvapilo. Do té doby jsem o zadržování vody moc prakticky vůbec nevěděla.

Paní poradkyně mi doporučila změnit jídelníček. Dozvěděla jsem se, jak dodržovat zásady středomořské stravy, která je lehká, pestrá a dá se různě kombinovat. Hlavně se ale u takto sestaveného jídelníčku nehladoví. Nechápala jsem, jak u takového množství jídla, které musím za den spořádat, může jít váha dolů, ale jak se ukázalo, jde to.

Jídelníček byl doplněn o exkluzivní produkty z rostlin a bylinek. Ty mi pomohly spolu s jídelníčkem odbourávat nadby-



tečné tuky a vodu z těla ven. Výborná byla vláknina FIBROKI, kterou jsem pravidelně užívala ke svačinkám, krásně zasytí a v jogurtu nebo kefiru bezvadně chutná. Vždy jsem ráda jezdila na kole, a tak jsem na radu výživové poradkyně oprášila rotoped, kterým jsem hubnutí také podpořila.

S paní dietoložkou jsme stanovily cílovou váhu na 100kg. Pomyslela jsme si, že je to nedosažitelný cíl. První výsledky se ale brzy dostavily. Za první měsíc jsem zhubla 6kg, což mě motivovalo k dalšímu hubnutí. Chtěla jsem zhubnout do riflí, které jsem v té době neoblékala. Po dvou měsících jsem je však již oblékla a po dalších dvou měsících jsem zjistila, že rifle mohu již vyhodit, jelikož mi spadly ke kotníkům.

Po 12 měsících hubnutí v NATURHOUSE ručička váhy ukazovala o 40kg méně. Mám báječný pocit. Při nákupu oblečení jsem se dostala z velikosti 5XL na běžnou konfekční velikost L. Mohu se teď kupovat pěkné módní oblečení a všichni mě chválí, jak moc mi to sluší.

Bylo pro mě obtížné, naučit se chystat si jídlo a dodržovat pravidelný pitný režim, ale rychle jsem si zvykla. Hlavně se nesmí hladovět. Skoro všichni víme, jak se to dělá, ale málo kdo to dodržuje. Také se musím přiznat, že nad sebou potřebuji „bič“. Proto mi pomohly i pravidelné týdenní kontroly u výživové poradkyně, která mě stále motivovala a podporovala.

Asi největší zadostiučinění pro mě bylo, když se kolegyně z práce přiznala, že nevěřila v můj úspěch. Ale já to dokázala, mám o 40kg méně!

Chtěla bych vzkázat všem, co mají problém s váhou, jako jsem měla já, vřele

vám doporučuji navštívit odborníky v NATURHOUSE. Ohromí vás velice příjemné prostředí a jednání. Nemějte obavy, že vám bude vaše nadváha nebo obezita vyčtena. Naopak. Ochotně a vstřícně vás vyslechnou, poradí a pomohou.

Ještě jednou děkuji kolektivu NATURHOUSE v Olomouci, kam i nadále docházím a nyní se nacházím v udržovací fázi.

