

**Rita**  
**zhubla**  
**23** kg

**Rita**  
**Štanderová**

**Náchod**

Výška: 161cm  
Věk: 55 let  
Původní hmotnost: 86 kg  
Současná hmotnost: 63 kg

Snížení o:

**23 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 52  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**7 konfekčních velikostí oblečení**



Rita Štanderová v době,  
kdy vážila 86 kg.

## Díky paní dietoložce, dítě na míru a produktům z výtažků z rostlin jsem konečně zhubla

**Jásá paní Rita Štanderová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě odložila 23 kg, i přesto že užívá léky na srdce, astma, vysoký krevní tlak a píchá si čtyřikrát denně inzulin.**

Opravdové problémy s nadváhou jsem začala mít asi před deseti lety, začala jsem mít zdravotní problémy a kila šla nahoru. Zkoušela jsem se zbavit přebytečných kil vlastními silami, ale vždy nastal jo-jo efekt. Po několika pokusech mně tento způsob dietování přestal bavit, byl to věčný kolotoč bez vyhlídky na úspěch.

Výživovou poradnu NATURHOUSE jsem objevila náhodou při pochůzkách ve městě. Nevěděla jsem, co to je za podnik, ale sama jsem si netroufala, abych se šla podívat nebo zeptat. Viděla jsem ženy v bílých uniformách, což u mě vyvolává respekt. Po čase jsem šla opět kolem a s jednou z asistentek jsem se dala do řeči. Slovo dalo slovo a já začala hubnout s podporou NATURHOUSE.

Velkou motivací k hubnutí mi byla moje tvrdohlavost a hlavně ženy, které jsem viděla v poradně. Byly tak krásně štíhlé a moc jim to slušelo! Tak jsem si řekla dobrá, na poslední to zkusím. Jaký údiv mě



čekal po týdnu dodržování pravidel NATURHOUSE, když jsem si opět stoupla na váhu. Štěstím jsem křičela: „Lidičky, já měla o dvě kila méně!!!!“ Díky paní dietoložce, dítě na míru a produktům z výtažků z rostlin vše šlo velice dobře a já konečně začala hubnout.

První měsíc byl pro mne nejtěžší, ale ne až tak moc, abych svůj boj vzdala. Nejtěžší pro mě bylo přejít na jinou zdravou stravu a především pravidelnost. Změny v jídelníčku pro mě nebyly tak drastické, protože jsem diabetik a jistá omezení ve stravování jsem i tak měla. Naučila jsem se také lépe hospodařit s vodou přesně podle přísloví: „Voda je život.“

Z produktů jsem si oblíbila bylinné čaje INFUNAT. Mám ráda také křehoučký křupavý chléb a sušenky FIBROKI. Díky NATURHOUSE jsem objevila nové recepty a pro mě neobvyklé druhy zeleniny, obilovin apod.

Uspokojivé výsledky mi nikdy nedovolily, abych porušila dietu, nebo abych s dietou skončila. Má tvrdohlavost a motivace dodávaná paní dietoložkou Jarmilou Musilovou způsobily, že jsem každý týden viděla postupné úbytky na váze, ale i v pase, přes boky a hýždě.

Při úvodní konzultaci jsem vážila 86 kg. Po 7 měsících se má hmotnost snížila o úžasných 23 kg na 63 kg, což je velký úspěch, když připočítáme, že beru léky na srdce, astma, vysoký krevní tlak a píchám si čtyřikrát denně inzulin.

Myslíte si, že mi tento výsledek stačí? Tak jste na omylu! Ještě bych ráda shodila tak 3 kg, pak teprve budu se svojí váhou spokojená.

Celému týmu ve výživové poradně NATURHOUSE moc děkuji a přeji hodně dalších klientek a klientů, kteří budou minimálně stejně úspěšní jako já.