

**Věra
zhubla téměř**

8 kg

**Věra
Navrátilová
Holešov**

Výška: 160 cm
Věk: 55 let
Původní hmotnost: 67,7 kg
Současná hmotnost: 59,8 kg

Snížení o:

7,9 kg

Délka hubnutí: 3 a půl měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



Věra Navrátilová v době,
kdy vážila 67,7 kg.

Děkuji, že jste ze mě zase udělaly ženskou

Raduje se paní Věra Navrátilová, která v kroměřížské výživové poradně NATURHOUSE nejen shodila 8 kg, ale v pase zeštíhlela o 11 cm a může nosit krásné oblečení velikosti M.

Můžete nám sdělit, kdy jste začala mít problémy s váhou?

Celý život jsem byla štíhlá, ale zhruba před 2 lety jsem přibrala tak, že jsem se přestala líbit sama sobě. Zkoušela jsem se nadbytečných kilogramů zbavit sama, ale neúspěšně. Snažila jsem se upravit jídelníček, vynechat sladké, což je asi můj jediný „hřích“. Jenže když jsem se vystresovala, vše jsem zase nabrala zpátky. Po několika pokusech jsem svůj boj vzdala a pomalu se smířovala s tím, že při výšce 160 cm, budu vážit téměř 70 kg. Navíc jsme šla s dcerou do obchodu koupit sportovní tepláky. Dcera, když mě v těch tepláčkách viděla, mi řekla, že v nich přišerně vypadám, což mě velice mrzelo.

Ale teď vypadáte úchvatně. Jak jste se vlastně o NATURHOUSE dozvěděla?

Při pochůzkách Kroměříží mě jednoho dne oslovila milá asistentka a nabídla mi možnost nechat se zdarma přeměřit a zvážit. Působila na mě věrohodně, tak jsem té možnosti využila a udělala jsem dobře.

Jak se Vám podařilo zhubnout?

Velmi mi pomáhal přístup mé výživové poradkyně Veroniky Bašové.



vé, kdy jsem týden co týden viděla postupné úbytky na váze, ale také snižující se centimetry přes břicho, pas a boky. Poradkyně Veronika mě vždy dokázala pozitivně naladit a namotivovat, což mi opravdu moc vyhovovalo. Mému hubnutí pomohla změna jídelníčku, pravidelnost a dostatek vhodných tekutin. Zvlášť s pitným režimem jsem z počátku dost bojovala. Nezanedbatelnou roli v mém hubnutí sehrály také podpůrné produkty NATURHOUSE. Nejvíce jsem si oblíbila suchary FIBROKI.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Skončit jsem rozhodně nechtěla, ale jako každý jsem občas

„zhřešila“ zmrzlinou. Dietoložka mě však uklidnila, že 1x týdně si můžu dopřát malý hříšek.

Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Ano, sice jsem zhubla „pouze“ 8 kg, ale cítím se skvěle. Má postava se proměnila tak pěkně, že jsem vzhledem ke svému věku a výšce opravdu moc spokojená. Dokonce mohu nosit pěkné oblečení o 2 konfekční velikosti menší. Mé veliké díky patří výživové poradkyni Veronice Bašové za podporu, motivaci a cenné rady, kterými se hodlám řídit i nadále. Děkuji, že jste ze mě zase udělaly ženskou! Ráda se budu vracet do výživové poradny NATURHOUSE v Kroměříži.

