

Hana
zhubla téměř
32 Kg

Hana
Netolická
Pardubice

Věk: **52 let**
Výška: **167 cm**

Původní váha: **112 kg**
Současná váha: **80,5 kg**

Snížení o:
31,5 kg

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

Snížení o:
5 konf. velikostí obl.



Hana Netolická
v době, kdy vážila 112 kg.

NATURHOUSE změnil můj život k lepšímu

Svěřila se Hana Netolická, která zhubla 31,5 kg díky motivaci a podpoře výživové poradkyně v pardubickém dietetickém centru.

Snad každá z žen zná ten „šťastný“ pocit, když se přiblíží další jubileum, všichni se veselí, blahopřejí, přesvědčují Vás, jak Vám to sluší, ale Vy přesto cítíte, že to není pravda, že byste chtěla opravdu vypadat lépe. Vadí Vám ta přibývající kila, ale odbýváte se myšlenkou, že teď není čas, až někdy jindy...

Stejně tak to bylo i se mnou. Občas jsem držela diety, ale dopadlo to vždycky stejně, pár dní hladovění a trápení a ztracená kila se zase vesele rychle vrátila a někdy jich ještě pár přibýlo navíc. Před pěti lety se mi podařilo radikálně zhubnout, s radostí jsem si pořídila super nový šatník, ale když jsem před časem slavila další kulatiny - tentokrát již padesátiny - zase jsem se jen smutně koukala do své „hubené“ skříň a musela si jít koupit nový volnější model.



Paní Netolická pózuje s váhovým úbytkem 31,5 kg, kterého se dokázala zbavit díky fundované pomoci výživové poradkyně NATURHOUSE.

V červnu jsem úplnou náhodou při čekání na neteř zabloudila do Afi Paláce v Pardubicích, v němž sídlí dietetické centrum NATURHOUSE. Oslovila mě velmi příjemná asistentka Zuzana s tím, abych poradnu navštívila a nechala si bezplatně změřit množství tuku a vody v těle a vypočítat index BMI. Zdráhala jsem se a říkala jsem si, že už stejně ničemu nevěřím a vím, jak to zase dopadne. Přesto jsem se nechala přesvědčit. A tak jsem se do „zeštíhlujícího procesu“ opět pustila, tentokrát ale úplně jinak s vydanou pomocí mé osobní výživové poradkyně Mirky Chotašové.

Pravidelně každý týden jsem docházela za svou výživovou poradkyní Mirkou. Konzultace s ní není jen o hubnutí kilogramů, ale hlavně o psychické podpoře a neskutečné motivaci. Paní poradkyně se totiž podařilo změnit mé myšlení, což se například projevuje tím, že se s chutí zúčastňuji jakýchkoliv oslav, odolám i nabídkám mého milovaného sladkého a současně dodržuji doporučený jídelníček. Jídelníček, který mi každý týden sestavuje paní poradkyně, vychází ze zásad středomořské stravy, je tedy lehký, pestrý a je možné jej různě obměňovat, takže se nepřejí.

Paní poradkyně mi také doporučila, abych se stravovala pokud možno pravidelně a také mi poradila, které potraviny nezatěžují můj organismus. Věřte nebo ne, ale dokonce mě začalo bavit i vaření. K tomu, abych redukcí kilogramů ještě více podpořila, užívám exkluzivní výrobky NATURHOUSE, které jsou

vyráběny na bázi bylin. K mé spokojenosti také přispívá to, že jsem začala opět pravidelně cvičit.

Při dosažení úbytku 10 kg jsem si samou radostí zatančila ve spodním prádle na váze. Nyní už mám dole 31,5 kilogramů, čímž jsem si splnila svůj stanovený cíl. Do dietetického centra NATURHOUSE jsem přivedla několik dalších kamarádek a tak to teď táhneme společně. Navzájem se povzbuzujeme, radíme si s úpravou jídel a máme společně radost z každého ztraceného kila.

S radostí jsem zase otevřela svoji „hubenou“ skříň. S chutí vytahuji zapomenuté šatičky a kostýmky a každý se diví, kde tak skvěle nakupuju a jak moc mi to sluší. A já si říkám, že ještě štěstí, že jsem se dala tenkrát v červnu přesvědčit slečnou v bílém. V obchodech s oděvy se také pomalu s chutí rozhlížím a na ramínku už mi visí nové červené plesové šaty s úzkými ramínky. Těmi jsem se odměnila za svoji pevnou vůli a výdrž. Teď už jen zbývá vyrazit do společnosti!

Hlavně jsem se přesvědčila, že nemá cenu držet „zaručené“ diety od kamarádek ani z různých časopisů. Nejlepší je svěřit se opravdovým odborníkům v NATURHOUSE, právě jim jsem opravdu vděčná za novou štíhlou figuru.