

O KILO MÉNĚ,
O DOBRÝ POCIT VÍCE

„Do svých 40 let jsem
neměla problémy
s váhou.“



„V lednu 2009 jsem se rozhodla, že bych měla udělat
něco pro své zdraví.“



„Kolem prodejny
Natur House jsem
často chodila.“

Jiřina
16
kilo
méně

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Jméno: Jiřina Holubová
Věk: **68** let
Výška: 1,68 m

Dřívější váha: 88,3 kg
Nynější váha: 72,2 kg

ZHUBLA O **16** Kg

Doba: 8 měsíců
Dřívější velikost: 48
Nynější velikost: 40

SNÍŽENÍ O **4** VELIKOSTI

TEXT: JIŘINA HOLUBOVÁ,
MGR. ŠTĚPÁNKA KUTIŠOVÁ
FOTO: ŠTĚPÁNKA NOVOTNÁ

Vážení v Natur House!

Chci Vám sdělit své zkušenosti, jak jsem zhubla pomocí Vaší pobočky a Vaší velmi sympatické dietoložky Mgr. Štěpánky Kutišové.

V lednu 2009 jsem se rozhodla, že bych měla udělat něco pro své zdraví. Do svých 40 let jsem neměla problémy s váhou. Poté mi vážně onemocněl manžel a já stres řešila jídlem. Od té doby se má váha střídala. Vyšší, nižší, ale už nikdy jsem se nedostala pod 70 kg. Má výška je 168 cm. Vyzkoušela jsem různé diety.

Kolem prodejny Natur House jsem často chodila. Myslela jsem, že je to pouze prodejna produktů na hubnutí. 26.1.2009 jsem zašla do této prodejny a zjistila jsem, že mi zde i poradí jak zhubnout.

Mgr. Štěpánka Kutišová se mě ujala. Zeptala se, jak se stravuji. Rozebrala se mnou mé zdravotní potíže, složení stravy a můj pohybový režim. Vzhledem k tomu, že jsem měla problémy s klouby a nadváhou, moc jsem se nehýbala, necvičila jsem, ani jsem moc nechodila.

Byla velmi vstřícná, doporučila mi dietu, zejména abych jedla pravidelně, malé dávky, denně alespoň 1 hod. chůze a mírné cvičení.

Poctivě jsem dodržela její rady, co jíst, pít a za týden při dodržování pestré diety byly 2 kg dole. Dostala jsem další písemné pokyny jak se stravovat.

Během celého redukčního procesu jsem užívala a stále užívám několik podpůrných přírodních produktů. Stále si přidávám do zakysaných mléčných výrobků Redunat vlákninu, po které nemám hlad.

Chodila jsem na kontroly každý týden, později za 2 týdny, kila ubývala. Proto, že Mgr. Kutišová je vždy vstřícná, ochotná mě vyslechnout, poradí, jsem vydržela.

Vždy jsem dostávala jídelníček, neměla jsem pocit hladu. Občas šlo spíše o chuť, ale ta se dá zvládnout.

Můj cíl byl zhubnout 10 kg. Podařilo se mi to překročit o 6 kg, takže celkem 16 kg. Cítím se velice dobře. Nyní dostávám udržovací diety. Můj cíl je ještě zhubnout 2 kg. Naučila jsem se méně jíst, zdravěji.

Stále ještě chodím na kontroly. Pevně věřím, že si váhu udržím. Cítím se velice dobře, lépe se mi chodí a mám lepší náladu.

Chci poděkovat Mgr. Štěpánce Kutišové a všem, se kterými jsem v Natur House přišla do styku za jejich vstřícné a milé chování. Věřím, že se mi podaří váhu udržet.

Na závěr bych chtěla říci, že jsem maximálně spokojena a jsem ráda, že jsem to podstoupila.

Vaše klientka,
Holubová Jiřina



**„MŮJ CÍL BYL ZHUBNOUT 10 KG.
PODAŘILO SE MI TO PŘEKROČIT O 6 KG,
TAKŽE CELKEM 16 KG.“**