

ANNA
-21,3
kg

Anna Myslivcová

Bydliště: Bezděčín

Poradna: Tábor

Zaměstnání: seniorka

Věk:	63 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	92 kg
Současná hmotnost:	70,7 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 19 cm



Utekla jsem infarktu a cukrovce

Paní Anna Myslivcová vyzkoušela kdejakou dietu, ale bez trvalého výsledku. Pak zašla do výživové poradny NATURHOUSE v Táboře a bez hladu a trápení odložila 21,3 kg. Milovnice bůčku, čokolády, buchty a uzenin se díky radám a podpoře výživové poradkyně naučila, jak se zdravě stravovat, jak si pokrm připravit, aby byl chutný a současně lehký.

Jak mi přibývala léta, tak mi také přibývala i kila. Pochopila jsem, že s tím musím něco začít dělat. Zkoušela jsem všechno možné – dělenou stravu, ovocnou dietu, ananasovou dietu bez příloh... a mohla bych fakt popsat půl stránky, jenže stejně nic nepomohlo.

Asi před šesti lety mě oslovila příjemná asistentka NATURHOUSE na ulici a změřila mi BMI. Výsledek byl opravdu tristní, a tak jsem se poprvé seznámila s výživovou poradnou. Poradnu jsem navštívila asi třikrát, zhubla tři kila a tím to skončilo.

V roce 2017 jsem ale měla mnohem více kil než před šesti lety, a tak jsem ihned věděla, kam mám jít. Hned po první návštěvě, kdy se mi věnovala výživová poradkyně Marcela Dvořáková, jsem začala měnit názor na svůj životní styl a hlavně na to CO, KDY a KOLIK toho sním. Začal kolotoč všeho nového a hlavně zdravého. S paní Dvořákovou jsme probraly můj přístup k jídlu a pohybu. Obojí bylo špatně.

Hrozně ráda jím všechno – maso, uzeniny, buchty, čokoládu... jak v denní, tak i noční dobu. Paní poradkyně na úvodní konzultaci také zajímalo, proč jsem se rozhodla pro snížení váhy. Chvíli jsem váhala, ale pak jsem se ke všemu přiznala. První důvod byl zdravotní. Oba rodiče měli cukrovku a problémy se srdcem. Další byl občasné povzdechnutí manžela, podívej se, jak vypadáš, dřív ti to slušelo víc. V dalším případě oblečení. Určitě lépe sluší prádlo o velikosti M, nežli XXL.



Tak jsem se do hubnutí s podporou paní poradkyně pustila. Dostala jsem jídelníček na celý týden, nové recepty, rady, jak si pokrmy mám uvařit a také kde a co nakoupit.

Každý týden jsem do NATURHOUSE šla s očekáváním, co nového mě čeká, ale také s obavami, kolik jsem zhubla nebo přibrala. Díky radám a dodržování jídelníčku jsem nepřibrala NIKDY. Ale jednoduché to nebylo. Když máte chuť na pečený bůček a máte na talíři brokolici, tak to chce hodně důvěry k metodě NATURHOUSE a paní poradkyně Marcela, abych to snědla.

Měla jsem i oblíbené produkty NATURHOUSE, na které jsem se těšila. Hlavně k snídani tousty FIBROKI, k obědu pudink SLIMBEL SYSTEM a po večeři vlákninu FIBROKI s bílým jogurtem.

Dalším bodem, který jsme probíraly, byl pohyb. Na radu paní Dvořákové

jsem začala chodit s hůlkami a výsledky byly lepší. Chůze v přírodě mi pomáhala i po psychické stránce. Místo autem jsem ke kamarádce šla pěšky, ušetřila za benzín, ale spalovala jsem vlastní tuk a stačila jsem si uvědomit, jak je u nás krásně.

Nyní mám o 21 kil méně, manžel se na mne dívá s úsměvem, děti mě obdivují, někdo mi může i závidět, ale hlavně jsem utekla INFARKTU a CUKROVCE.

Toto vše bych nezvládla bez NATURHOUSE, výživové poradkyně Marcela Dvořákové, mého manžela, který mne hodně podporoval, a všech známých, kteří mi fandili.

A vy ostatní, kteří si nevíte rady, co s kily, máte velkou chuť k jídlu a téměř žádnou vůli jako já, zajděte do NATURHOUSE. Třeba jen ze zvědavosti a uvidíte, že to zvládnete.