



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Pro zhubnutí jsem nemusela hnout ani prstem
a udělat jeden rychlejší krok navíc

**Dominika
zhubla**

14 kg

**Dominika
Kučerová**

Bydliště: Kamenice

Poradna: Benešov

Zaměstnání: oční optik

Věk: 25 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 91 kg
Současná hmotnost: 77 kg

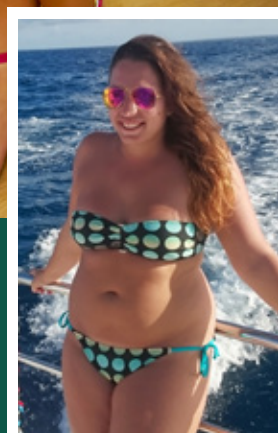
Snížení o:

14 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 10 cm



Dominika Kučerová v době,
kdy vážila 91 kg.

Foto: Dominika Kučerová

Pro zhubnutí jsem nemusela hnout ani prstem a udělat jeden rychlejší krok navíc

Sympatická Dominika Kučerová zhubla krásných 14 kg jen díky úpravě stravy a pitnému režimu. Litry slazené kávy s mlékem vyměnila za čistou vodu a rohlíky se salámem za pestrou středomořskou kuchyni. Odměnou je jí spousta elánu, radosti do života a také chuť se mladistvě a stylově oblékat.

Jsem klasický model věčné dietářky. Vyzkoušela jsem nespočet různých diet a jako každá ženská jsem chtěla vidět výsledky nejlépe do týdne, tudíž jsem se u žádné diety nevydržela trápit více než 14 dní. Od školy jsem se zásadně nevážila a vystačila jsem si pouze s pocitem, že se vejdu do starých kalhot. Ovšem zlom, šok a pomyslná facka nastaly na preventivní prohlídce u obvodní lékařky, kdy mě postavila na váhu. To, co jsem viděla, mi vyrazilo dech. Byla jsem smutná a zároveň neskutečně našťavaná sama na sebe, že jsem to nechala dojít tak daleko. S paní doktorkou jsem probíraly možné příčiny, až došla řeč na pacientku, která měla stejný problém a paní doktorka mi dala pozvánku do NATURHOUSE. V tom rázném rozpoložení jsem se hned objedнала na konzultaci.

První konzultace se nesla ve velice příjemném duchu. Výživová poradkyně Mirka Frydrychová na mě působila velice příjemným a sympatickým dojmem. Z její strany byla jasně patrná chuť porozumět a pomoci, tak mi nedělalo problém vlézt na váhu a mluvit o sobě a přiznat se ke svým stravovacím neřestem. Půl hodina povídání utekla jako voda. Odhalily jsme toho společně spousty a už mi to začalo pomalu otevírat oči.

Metoda NATURHOUSE mě mile překvapila tím, že je jednoduchá a dá se bez problémů zapojit do běžného života. Jídelníčky jsou velice pestré. Nemusím jíst potraviny, které mi nechutnají, a hlavně vše seženu v jednom obchodu a nemusím běhat po celém městě.



Pravidelné týdenní konzultace jsou skvělé. Na mě osobně působí jako hnací motor, abych nehřešila a jídelníček co nejpoctivěji dodržovala. Víím, že jakýkoli i sebemenší úbytek hmotností je odměnou nejen pro mě, ale i pro poradkyni Mirku, která se raduje vždy se mnou, umí povzbudit a „nakopnout“ do dalšího snažení.

Díky metodě NATURHOUSE jsem se konečně naučila jíst zdravěji, chutně a hlavně pravidelně! Nebyla jsem zvyklá snídat a hlavně jsem i málo pila, což zapříčinilo velké zavodnění mého těla. Více méně jsem vypila kolem půl litru vody nebo slazeného pití za den. K jídlu jsem si dávala nějakou rychlovku nebo jsem se ošidila třeba rohlíkem se šunkou či sýrem a pila hektolitry slazené kávy s mlékem. Teď jím 5x za den, piji téměř 2 litry čisté vody a mám mnohem více energie než dříve, když jsem do sebe sypala spousty skrytých cukrů.

Podpůrné produkty jsem ze široké nabídky vyzkoušela asi všechny. Neříkám, že všechny byly šampióny mých chuťových buněk, ale určitě jsem si jich dost oblíbila. Nejraději se vracím ke kapsličkám, které jenom zapiji a mohu je nosit kdekoli s sebou například CHITOSAN nebo DRENANAT OPUNTIA. Jsem si zcela jistá, že budu některé produkty užívat i po skončení redukce váhy. Pro udržení dosažené hmotnosti mi to doplnky určitě usnadní.

Vlastně teď, když se zpětně zamyslím nad celým procesem hubnutí, si nevybavuji jakékoli problémy. Víím, že to zní jako klišé, které slyšíte od každého, kdo si něčím ta-

kovým prošel, nebo i v televizi, kde nabízejí různé zeštíhlující zázraky, ale já s čistým srdcem mohu říct, že jsem pro zbavení se přebytečného tuku a vody nemusela hnout ani prstem a neudělat jeden rychlejší krok navíc.

Upřímně můžu říct, že po zkušenostech s různými dietami jsem se pomalu smířovala, že každý prostě nemůže mít míry 90–60–90 a že bych někdy dokázala zhubnout víc než 2 kila. Teď se cítím určitě sebevědoměji a hlavně psychicky vyrovnanější a nemusím se děsit toho, kde se uvidím ve velkém zrcadle, výloze nebo kdy nastane sezóna plavek. Víím, že to pořád není dokonalé, ale už se nemusím stydět a zase se mi vrátila chuť se hezky oblékat.

Jak už jsem se zmiňovala, tak já jsem tvor líný a cvičení pro mě bylo vždy utrpení nebo povinnost, abych se necítila provinile, že pro sebe nic nedělám. Tak jsem nadmíru spokojená, že při této metodě pohyb není nezbytně nutný. Samozřejmě je jasné, že kdyby se ke zdravé stravě přidal i pravidelný pohyb, šlo by vše ještě rychleji.

S NATURHOUSE jsem nadmíru spokojená. Sama jsem výživovou radnu v Benešově doporučila několika přátelům, kteří také dochází na pravidelné konzultace a mají stejně dobré výsledky jako já. S návštěvami i s užíváním doplňků budu určitě pokračovat, protože jsem stále ještě nedosáhla cílené váhy. A až se tak stane, tak jistě budu chodit pro nějaké zdravé dobrůtky a hlavně pro cenné rady.