

Iva
zhubla
13 kg

Iva
Kuručová
Nová Včelnice

Výška: **158 cm**
Věk: **53 let**
Původní váha: **78 kg**
Současná váha: **65 kg**

Snížení o:
13 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **46-48**
Velikost oblečení po: **40-42**

Snížení o:
3 konf. velikosti oblečení



Iva Kuručová v době, kdy vážila 78 kg.

Věděla jsem, že díky milému a bezprostřednímu přístupu výživové poradkyně dokážu zhubnout

Říká paní Iva Kurucová, která v dietetickém centru NATURHOUSE v Jindřichově Hradci zhubla 13 kg.

Problémy s váhou jsem nikdy neměla, až když jsem se přehoupla přes čtyřicítku, zjistila jsem, že každým rokem nabírám další a další kila navíc. Svoji váhu jsem neřešila a žádné diety nedržela, ale začala jsem se cítit bez energie a nepohyblivá. Při výšce 158 cm jsem vážila 78 kg. Začaly se u mě projevovat bolesti v zádech, při chůzi jsem se zadýchávala a pobolívala mě i kolena.

Začátkem listopadu 2011 jsem si řekla a dost, musím s tím něco udělat! Ale věděla jsem, že to sama nedokážu. Moje starší dcera s NATURHOUSE již spolupracovala před třemi lety a díky odborné péči během půl roku zhubla neuvěřitelných 20 kg. Proto jsem se dne 16. 11. 2011 rozhodla i já vstoupit do dietetické-

ho centra NATURHOUSE v Jindřichově Hradci a začít hubnout pod odborným dohledem.

V dietetickém centru jsem se poprvé setkala s poradkyní pro výživu a dietetiku paní Leonou Moser. Překvapil mě její milý a bezprostřední přístup, díky němuž mně opustily veškeré strachy i obavy z vlastního neúspěchu. Tím jsem odstartovala svou dráhu hubnutí. Když jsem přijela ten den domů, upozornila jsem své blízké, že budu se svojí váhou něco dělat a že je prosím, aby mě v tom podporovali.

Začala jsem s úplně jinými stravovacími návyky a vařila si jídla podle instrukcí a návodů, které jsem dostala od své osobní poradkyně. Musím podotknout, že jsem vůbec netrpěla hladem. Hlavně mi moc skladby jídel chutnaly. Po prvním měsíci jsem viděla a především cítila na sobě, že kila jdou dolů. Měla jsem z toho velkou radost a začala jsem na sebe být i pyšná. V tu chvíli jsem věděla, že dokážu zhubnout.

Také se přiznávám, že jsem všechno přesně

nedodržovala a dopouštěla jsem se malých a někdy i velkých hříčků.

Začala jsem se cítit daleko lépe a pohyblivější. Vrátil se mi také elán do života. Bylo mi i velmi příjemné, jak v práci poukazovali na moje hubnutí. Vážím si manžela a celé rodiny, že se nikdy ani slůvkem nezmínil, jaká jsem byla před tím, než jsem se dala na cestu hubnutí. V současné době mě manžel všude chválí za to, co jsem se sebou dokázala udělat.

Při první schůzce, kdy se mě paní Leona zeptala, kolik chci zhubnout, řekla jsem skromným tichým hláskem 10 kg. Opravdu musím říct a jenom chválím, že s pomocí, ochotou a krásným milým přístupem paní Leony a celého personálu NATURHOUSE v Jindřichově Hradci jsem ke dni 16. 5. 2012 zhubla nikoli 10 kg, ale rovnou 13 kg.

Děkuji, děkuji celému personálu dietetického centra NATURHOUSE a také celé rodině za neskutečnou podporu.

