

**Jarmila
zhubla
25 kg**

**Jarmila
Niková**

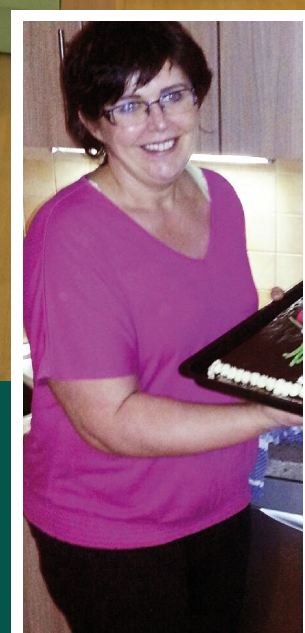
**Bydliště: Starý Podvorov
Výživová poradna: Hodonín
Zaměstnání: prodavačka**

Věk: 50 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 99,3 kg
Současná hmotnost: 74,3 kg

Snížení o:
25 kg

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

Zmenšení o:
**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 22 cm**



Jarmila Niková v době,
kdy vážila 99,3 kg.

Cítit se spokojeně a nosit své vysněné „emko“

Paní Jarmila Niková se během několika let dostala se svojí váhou na téměř 100 kg. Necítila se dobře, a i když zkusila spoustu diet, žádná z nich nevedla k trvalému výsledku. Na doporučení své dcery navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Hodoníně, kde během 5 měsíců zhubla 25 kg. Nyní se cítí spokojená, zlepšil se jí zdravotní stav a může si kupovat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti M.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problém s váhou?

Problémy s váhou začaly po dětech. Před tím jsem byla štíhlá, ale těhotenství a následná péče o děti s minimálním spánkem se na mé postavě neblaze podepsaly.

Zkoušela jste se nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Zkoušela jsem různé diety, ale vždy jsem shozená kila nabrala zpět a k tomu ještě něco navíc. Což bylo dost frustrující a demotivující.

Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

O výživové poradně jsem se dozvěděla od dcery, která měla dobré zkušenosti a která mi doporučila výživovou poradkyni Hanku Budišovou.



Co Vás vedlo k tomu začít hubnout?

Chtěla jsem se dobře cítit, nenosit oblečení ve velkých velikostech a přebytečné kilogramy nemaskovat nevzhledným oblečením. Také i kvůli zdravotním problémům, které z mé nadváhy pramenily.

Metoda NATURHOUSE stojí na 3 pilířích, prvním z nich je středomořský jídelníček. Jak jste si zvykla na nové stravovací návyky?

Změny v jídelníčku byly velké. Začala jsem víc jíst zeleninu, méně sladkostí a kila šla dolů vlastně sama, což bylo nesmírně povzbuzující. Však mě za to každý týden poradkyně Hanka chválila a dodávala mi podporu do dalšího boje.

Druhým pilířem jsou produkty. Oblíbila jste si některý?

Produkty jsem měla ráda všechny. Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, po které jsem neměla chuť na sladkosti.

Vláknina, když se zamíchá do bílého jogurtu, chutná jako dezert. Doprávala jsem si ji po obědě a večeři.

Za krátkou dobu jste prošla mnoha změnami. Jak jste to snášela?

Diету jsem neporušila a ani mě nenapadlo po celou tu dobu s hubnutím skončit. Jsem si vědoma, že to bylo díky podpoře od mé výživové poradkyně Hanky Budišové a také tím, že jsem skutečně netrpěla hladu a nehonila mě mlsná.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25 kg?

Se svou současnou váhou i postavou jsem spokojená. Když přijdu na konzultaci, potěší mě, že mám ještě nějaké to kilo dole. Ráda bych poděkovala výživové poradkyni Hance Budišové za motivaci a podporu. Vždy se budu ráda vracet do poradny NATURHOUSE v Hodoníně, je tam příjemná atmosféra a pozitivně naladěný personál.