

**Marta
zhubla**

28 kg

**Marta
Lancošová**

Údlice

Výška: 170 cm
Věk: 31 let
Původní hmotnost: 97,2 kg
Současná hmotnost: 68,8 kg

Snížení o:

28,4 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

7 konfekčních velikostí oblečení



Marta Lancošová v době, kdy vážila 97,2 kg.

Věřím, že si novou váhu dokážu udržet

Říká paní Marta Lancošová, která v chomutovské výživové poradně NATURHOUSE zhubla 28,4 kg a za svoji proměnu sklídila pochvalu od kolegů v práci i od svých žáků ve škole.

Moje váha mi nikdy moc nevadila, říkala jsem si, že jsem taková, jaká jsem. Akorát mě mrzely občasné narážky od tatínka a tehdejšího přítele, že bych měla začít už něco dělat. Až příteli se povedlo, že jsem začala chodit do posilovny. Nakonec mě cvičení začalo tak bavit, že jsem fitko navštěvovala i poté, co se se mnou přítel rozešel. Moje sportovní aktivita ale skončila, když jsem strávila čtyři měsíce na gauči se sádrou na noze. A jak asi tušíte, snížená váha samotným cvičením se takto udržet nedala.

Po mé rekonvalescenci jsem si už na fitko ale netroufla. Soustředila jsem se na práci a ko-



níčky a dny plynuly. Váha se ani moc nezvyšovala, ale určitě nebyla taková, jakou jsem si představovala. Řekla jsem si, hlavně nesmí být dosaženo 100 kg. Což se mi nakonec povedlo.

Do výživové poradny NATURHOUSE jsem začala chodit při váze 97,2 kg. A to jenom díky paní Hance Křivánkové, která mě odchytila před výživovou poradnou v Chomutově a zeptala se mě, zda nechci přeměřit poměry tělesných tkání v těle. Hodnoty nebyly nic moc a navíc mě Hanča povzbudila slovy, že paní učitelek k nim chodí více. A tak jsem tedy neváhala a hned si domluvila první konzultaci na první den letních prázdnin.

První zkouška, zda obstojím, mě čekala záhy při putování na Velehrad. Řekla jsem si, zda to zvládnou při této akci, tak pak už

vždycky. A povedlo se, shodila jsem dva kilogramy. Plynuly letní dny a váha šla pořád pěkně dolů. Okolí, kamarádi a rodina si začali všimnout mé proměny. Dokonce mé dvě kamarádky a sestra začaly NATURHOUSE v Chomutově navštěvovat a také na sobě již pozorují skvělé výsledky a jsou moc spokojené. Další krásná reakce mě čekala od kolegů a žáků na začátku nového školního roku.

Teď mám nového přítele, který je mi společně s mojí rodinou velkou oporou v boji s nadbytečnými kilogramy. Proto věřím, že si novou váhu dokážu udržet.

Na závěr bych chtěla také moc poděkovat celému týmu NATURHOUSE v Chomutově, výživovým poradkyním Bc. Míše Mauleové a Bc. Janě Holé a vlídné asistentce Hance Křivánkové. Díky vám se cítím a vypadám skvěle, děkuju.