

**Miloslava  
zhubla  
29 kg**

**Miloslava  
Wiedenmannová  
Cheb**

Výška: 168 cm  
Věk: 61 let  
Původní hmotnost: 98,2 kg  
Současná hmotnost: 68,8 kg

Snížení o:

**29,4 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48-50  
Současná velikost oblečení: 40-42

Zmenšení o:

**4-5 konfekčních velikostí oblečení**



Wiedenmannová v době, kdy vážila 98,2 kg.

# Mám ze svého úspěchu velkou radost, lidé z mého okolí říkají, že vypadám lépe a zářím spokojeností

Raduje se paní Miloslava Wiedenmanová, která překonala původní nedůvěru a zhubla 29,4 kg v chebské výživové poradně NATURHOUSE. Díky tomu se cítí lépe po zdravotní stránce, nezadýchává se a kolena ji téměř nebolí.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Při pochůzkách ve městě mě oslovila milá asistentka zde na ulici a nabídla mi bezplatné změření poměru tuku a vody. Trochu mě to lákalo, ale protože všude kolem je spousta reklamních léčků a lákadel, tak nedůvěra a opatrnost převládla a nereagovala jsem. Až po čase mi kamarádka o poradně NATURHOUSE řekla více, měla s poradnou dobré zkušenosti. To mě přesvědčilo a šla jsem to zkusit, potřebovala jsem zhubnout už kvůli artróze v kolenou. Po první konzultaci jsem nebyla moc přesvědčena, že zvládnou zhubnout 20 kg, které jsem si dala za cíl, ale doufala jsem, že se mi povede alespoň 6 kg.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou jsem se pokoušela několikrát hubnout, povedla se mi 3–4 kila, ale zase jsem je brzy nabrala, někdy i víc. Zkoušela jsem všechny diety, ale dlouho jsem je nevydržela držet, po pár týdnech jsem měla hlad a dietu přestala dodržovat. Zpočátku jsem si myslela, že to tak dopadne i s dietou NATURHOUSE. Dieta mě však velmi mile překvapila, vůbec jsem neměla pocit hladu, naopak jídla bylo hodně a zasytilo. Naučila jsem se dodržovat pravidelný pitný a stravovací režim, jíst hodně zeleniny. Dříve jsem si nedovedla představit nejíst pečivo a chleba a najednou to šlo, úplně mi stačily 2 sójové nebo sezamové suchary a vláknina FIBROKI. Po týdnu diety jsem se cítila lépe a byla



jsem o 2 kila lehčí. Za měsíc jsem měla 6 kilo dole, to bylo víc, než jsem doufala, cítila jsem se skvěle. Už jsem věřila, že těch 20 kilo zvládnou, šlo to opravdu lehce. Po čtyřech měsících jsem se dočkala a 20 kilo bylo dole. Protože mi dieta nedělala vůbec žádné problémy, rozhodla jsem se, že zhubnu ještě dalších 9 kilo.

## Co vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovovalo mi skladba jídelníčku a také všechny produkty, které mi paní dietoložka doporučila. V dietě nebylo nic, co by mi nechutnalo nebo nevyhovovalo. Milá byla také častá obměna v nárazových dietách. Bylo příjemné hubnout bez pocitu hladu a odříkání a s pestrou obměnou jídelníčku.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Při hubnutí mi pomáhaly všechny produkty, které mi paní dietoložka Romana Pethöová doporučovala. Oblíbila jsem si ampulky LEVANAT, sójové i sezamové toasty, vlákninu a celozrnné sušenky FIBROKI. Velmi mi také chutná zeleninový bujón DIETESSE.3, čaje LEVANAT INSTANT a INFUNAT RELAX.

## Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Určitě budu pravidelně dále používat vlákninu, toasty a celozrnné sušenky FIBROKI a občas také některé další produkty.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Kontroly pro mne byly velkou podporou a stálou motivací. Líbila se mi pravidelná kontrola s měřením, vážením a analýzou vody a tuku v organizmu, radovala jsem se z každého úspěchu a výsledky mně stále povzbuzovaly.

## Bylo těžké zhubnout?

Samotnou mě překvapilo, že to vůbec nebylo těžké. Jídlo u diet podle doporučených receptů bylo dobré, chutnalo i mému manželovi. Snažila jsem se dodržovat rady dietoložky a neměla jsem pocit omezování, kila šla přesto rychle dolu.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Naučila jsem se stravovat pravidelně a hodně pít. Jím více ryb, kuřecího masa, zeleniny a ovoce, vyhýbám se sladkostem a bílému pečivu.

## Jak se cítíte po dietě?

Cítím se dobře hlavně po zdravotní stránce, nezadýchávám se jako dříve a kolena mě téměř nebolí. Mám ze svého úspěchu velkou radost, lidé z mého okolí říkají, že vypadám lépe a zářím spokojeností.

## Čím Vás dieta NATURHOUSE obohatila?

Změnila jsem své stravovací návyky a naučila jsem se větší sebekontrolu. Vyzkoušela jsem si nové recepty a mnohé z nich používám stále. Také se mi zvedlo sebevědomí a cítím se šťastněji.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Občas jsem cvičila, ne pravidelně, častěji jsem šlapala na cyklotrenažeru. Musím přiznat, že ve cvičení mám ještě co napravit.

## Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Už se nikdy nechci dostat na svou původní váhu, chci si udržovat správné stravovací návyky. Věřím, že s podporou poradkyně Romany své předsevzetí zvládnou. Navíc NATURHOUSE je už pro mne známé prostředí, líbí se mi povzbuzující, přátelský přístup paní dietoložky a paní asistentky, určitě k nim budu dále ráda chodit.