

Petra
zhubla téměř
28 kg

Petra
Prokešová

Třebíč

Výška: 160 cm
Věk: 31 let
Původní hmotnost: 113,3 kg
Současná hmotnost: 85,4 kg

Snížení o:

27,9 kg

Délka hubnutí: 14 měsíců
Původní velikost oblečení: 54–56
Současná velikost oblečení: 46–48

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení



Petra Prokešová v době,
kdy vážila 113,3 kg.

Mít se ráda a věřit si. A hlavně získat zpět své zdraví

Když v pouhých 30 letech prodělá člověk mozkovou příhodu, trpí depresi, stavy úzkosti a alergiemi, moc mu to na sebedůvěru nepřidá. Přitom je vlastně stále na začátku svého života. Ale paní Petra Prokešová se ukázala jako bojovnice a s podporou výživové poradkyně Ivany Loukotové v třebičské výživové poradně NATURHOUSE během 14 měsíců odložila prozatím 27,9 kg. A protože se nespokojí s váhou lehce nad 85 kg, chce hubnout dál.

Jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Vzhledem k mému zdravotnímu stavu jsem začala hubnout sama. Minulý rok 8. května jsem prodělala malou mozkovou příhodu, bylo mi doporučeno zhubnout a tak jsem začala sama na 121 kg. Nějaké to kilo se mi podařilo dát dolů, ale pak jsem se svěřila do rukou odborníků a začala jsem navštěvovat NATURHOUSE.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Skoro vše: diety, produkty, skvělé rady. A hlavně pozitivní atmosféra a srdečný a motivující přístup výživové poradkyně Ivany Loukotové.

Které přípravky jste si oblíbila?

Čaje INFUNAT a kapsle CHITOSAN.

Co Vám nová váha dala?

Jsem jiný člověk. Získala jsem lepší pohled na svět, je mi lépe, vypadám lépe. Zlepšila se mi psychika, nemám pocitu bušení, občas se objeví úzkost a deprese, ale ne tak často, jak tomu bylo před



tím. Zlepšilo se mi celkově zdraví. Zvládnou více a nejsem tolik unavená. Vyměnila jsem svůj původní šatník za menší a hezčí oblečení. Začala jsem se mít ráda a věřit si. Dbám o sebe více než před tím.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Ano, ale vždy se dostavil jo-jo efekt.

Jak jste byla spokojená s dietoložkou?

Ivanka byla super! Vždy mi vše vytiskla, vysvětlila a vždy mi dobře poradila. Doporučím výživovou poradnu NATURHOUSE v Třebíči také své rodině a kamarádkám. Některé už sem chodí.

Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouho?

Začala jsem na 113,3 kg a zhubla jsem na 85,4 kg. Úžasných 27,9 kg je dole. Začala jsem hubnout v srpnu 2013 a dnes je říjen 2014. Takže mé hubnutí trvalo rok a dva měsíce. Každopád-

ně ještě nemám tu váhu, kterou bych měla a chtěla mít, takže hubnu dál.

Je něco, co byste chtěla vzkázat ostatním?

Před tím, než jsem začala docházet do NATURHOUSE, řešila jsem zdravotní problémy. Jsem po lehké mozkové příhodě a s uzávěrem na srdíčku. Mám těžkou oční vadu, astma a několik alergií. Měla jsem trombózu. Uvědomila jsem si, že toto všechno bylo způsobeno mým životním stylem, životosprávou. Nyní jsem přehodnotila svůj život a vše kolem zdraví. Začala jsem si sama sebe vážit a jíst zdravě, pohybovat se, do práce chodím ráda a vše, co mi kdysi dělalo problém, zvládám lépe. Mám pocit, že jsem pro sebe něco udělala, že jiní vidí můj pokrok a chválí mě. Děkuji své rodině, že při mně stojí a že mně podporují. Děkuji svému příteli, že i přes všechny obtíže je stále se mnou. Díky vám v NATURHOUSE, že jste mi umožnili takovou změnu.