

# Ve dvou se to lépe táhne

## Marcela Bourová - Praha 8 - Bohnice

zhubla

# 14,2 Kg

Věk: **50 let**      Délka trvání: **6 měsíců**  
Výška: **172 cm**  
Původní váha: **82,1 kg**      Vel. oblečení před: **42/44**  
Současná váha: **67,9 kg**      Vel. oblečení po: **40**  
Snížení o: **14,2 kg**      Snížení o: **2 konf. velikostí obl.**



## Lenka Bourová - Praha 8 - Bohnice

zhubla

# 15,2 Kg

Věk: **20 let**      Délka trvání: **3 měsíce**  
Výška: **178 cm**  
Původní váha: **75,5 kg**      Vel. oblečení před: **40/42**  
Současná váha: **60,3 kg**      Vel. oblečení po: **36/38**  
Snížení o: **15,2 kg**      Snížení o: **2-3 konf. velikosti obl.**



# Ve dvou se to lépe táhne

**Pochvalují si Marcela a Lenka Bourovi, které v pražském dietetickém centru na Florenci dohromady zhubly téměř 30 kg.**

Tlušťošky, to bylo něžné oslovení, kterým nás oslovovali nejbližší. Společně s vidinou přicházejícího léta a s tím spojeného odhalení do plavek bylo právě tohle impulzem, proč jsme začaly přemýšlet o shození nadbytečných kilogramů.

O centru NATURHOUSE jsme se dozvěděly díky naší společné známé, která po pravidelných návštěvách zhubla asi 10 kilogramů. Byly jsme zvědavé, na jakém principu dieta funguje, a proto jsme se jednoho dne také objednaly na konzultaci.

Zatímco pro Lenku to byla první zkušenost s hubnutím, Marcela se potýkala s nadváhou celý život. Váha se jí vždy houpala nahoru dolů. „Mamka už zkusila všemožné diety a zaručené recepty na hubnutí, s větším či menším úspěchem. Dělená strava, koktejly, krabičková dieta... Po nějaké době se však vždy přestala hlídat a váha letěla nahoru.“

**Marcela:** „Vůbec nejšťihlejší jsem byla v roce 2007, kdy jsem po dlouhodobém úsilí dosáhla váhy pouhých 67 kilogramů. Tu jsem si udržela zhruba tři roky. Pak jsem postupně přestala být ukázněná. "Hříšků" přibývalo a výsledkem bylo, že o další dva roky později jsem do centra NATURHOUSE vkročila s vá-



hou 82 kilogramů.“

**Lenka:** „Já jsem se, co se týče stravy, nikdy nemusela hlídat. Během přípravy na maturitu, letní brigády v kanceláři i následného vysedávání v posluchárnách z mého životního stylu úplně vymizel jakýkoliv pohyb. To se na váze projevilo a během posledního roku jsem přibrala 10 kilogramů. Když už jsem si kupovala oblečení velikosti 40/42 a osoba dívající se na mě z protější strany zrcadla mě začala děsit, nastal čas pro změnu.“

Hned při první návštěvě dietetického centra NATURHOUSE nás velmi mile překvapil nový jídelníček. Nejednalo se totiž o žádné hladovění, ale o nastavení pravidelného stravovacího režimu, dostatečného příjmu tekutin („s tím má hlavně mamka velký problém“) a vynechání některých nevhodných potravin.

**Marcela:** „Vyzrazilo mi dech zjištění, kolik vody zadržoval můj organismus jako důsledek nedostatečného pitného režimu.“

Přestože změna životního stylu byla poměrně velká, nepocítovaly jsme hlad a netrápily nás ani chutě na sladké nebo tučné jídlo. Také nás velmi potěšilo, že součástí nového režimu nebylo žádné trápení v posilovně.

Stačilo jen přidat chůzi, která je pro tělo přirozená, a občas jsme si zašly zaplavat.

**Lenka:** „Velkou výhodou bylo to, že jsme se navzájem hlídaly, mohly jsme si společně i vařit a nakupovat. Díky receptům, které jsme v centru dostávaly, jsem poznala, že i tepelně upravenou zeleninu lze jíst a například lečo se žampiony nebo polévku minestrone jsem si já i mamka opravdu oblíbily.“

Díky tomuto režimu i podpůrným produktům na bázi výtažků z rostlin, které nám v centru doporučili, byl rozdíl vidět hned po prvním týdnu. Nejen to, ale i vřelý přístup kolektivu v NATURHOUSE nás motivoval k tomu, že jsme dodržovaly všechna doporučení a při každé kontrole pak klesala ručička na váze více a více dolů.

**Marcela:** „Už po měsíci jsem si mohla obléknout šaty, které ležely na dně skříně, a už jsem vlastně zapoměla, že je mám.“

Po třech měsících jsme dosáhly váhy, kterou jsme si při první návštěvě vytyčily jako cílovou. Povzbuzeny úspěchem jsme ale nakonec obě shodily ještě několik kilogramů navíc. S pravidelnými, i když méně častými,

návštěvami centra NATURHOUSE nepřestáváme. Máme tak váhu stále pod kontrolou a zároveň si vždy koupíme produkty, jako jsou například tyčinky SLIMBEL nebo vláknina FIBROKI, na které nám skutečně moc chutnají. Obě víme, že v jídlu se budeme muset hlídat stále, ale cítit se dobře za to zkrátka stojí.

