

**Cítím se velice dobře, jsem méně unavená
a přestala jsem mít problém s nespavostí**

**Ilona
zhubla
37 kg**

**Ilona
Burešová**

Chrudim

Výška: **168 cm**
Věk: **41 let**
Původní váha: **118,2 kg**
Současná váha: **81,1 kg**

Snížení o:

37,1 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **52**
Velikost oblečení po: **44**

Snížení o:

4 konf. velikostí oblečení



Ilona Burešová v době,
kdy vážila 118 kg.

Cítím se velice dobře, jsem méně unavená a přestala jsem mít problém s nespavostí

Raduje se paní Ilona Burešová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Chrudimi dokázala odložit závaží o 37,1 kg.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

O NATURHOUSE mi poprvé řekla moje dcera, znala několik žen, které výživovou poradnu v Chrudimi již navštívily a úspěšně se jim podařilo zhubnout. A tak mě přesvědčila, že za zkoušku nic nedám.

Jak probíhala první konzultace s výživovou poradkyní a jaký pocit jste z toho měla?

První návštěva v NATURHOUSE mě velice nadchla. Byla jsem nervózní a netušila jsem, co mám očekávat. Ale obavy ze mě spadly, jakmile jsme si začaly s výživovou poradkyní povídat. Dokázala mi odpovědět na všechny moje otázky a hlavně mi vysvětlila, že všechno záleží na mém přístupu a na mém rozhodnutí opravdu se sebou něco udělat. Nezapomenu na to, jak mi řekla, že musím chtít já kvůli sobě a ne proto, že mě do toho někdo nutí.

Bylo pro Vás těžké dodržovat zásady stravování podle NATURHOUSE?

Měla jsem z toho obavy, ale přiznám se,



že od první chvíle mě nadchl jídelníček. Velice rychle jsem zjistila, že absolutně nemám hlad, jelikož jsem začala jíst pravidelně. Mám velice ráda ovoce a zeleninu a moc se mi líbilo, že zelenina se jí jak v poledne, tak k večeři. Naučila jsem se jíst podstatně častěji ryby.

Jaký jste si stanovila cíl v hubnutí a podařilo se Vám ho dosáhnout?

Chtěla jsem zhubnout na váhu 85 kg. Momentálně je moje váha 81 kg, takže myslím, že cíl byl splněn.

Jak se cítíte nyní? Jak na Vaši novou figuru reaguje Vaše okolí?

Cítím se velice dobře, jsem méně unavená a přestala jsem mít problém s nespavostí. Dnes nosím oblečení velikosti 44, o čemž se mi v nedávné minulosti ani nesnilo. Okolí na mou proměnu reaguje pozitivně. Několikrát se mi již stalo, že mě známí na ulici nepoznali. Všichni se mě ptají, jak se mi podařilo zhubnout a nevěří mi, že se mi to povedlo během půl roku.

Co byste poradila lidem, kteří chtějí zhubnout?

Je velmi důležité, aby si lidé, kteří chtějí zhubnout, uvědomili, že to dělají pro sebe, pro svůj dobrý pocit a ne kvůli ně-

komu jinému, přesně tak, jak mi to řekla při první návštěvě NATURHOUSE má výživová poradkyně. Dieta s NATURHOUSE by se neměla vnímat jako nutné zlo, ale jako prostředek, který jim pomůže a navíc není nijak drastický.

