

Jaroslava
zhubla
30 Kg

Jaroslava
Hájková
Dečín

Věk: **44 let**
Výška: **173 cm**

Původní váha: **112,8 kg**
Současná váha: **82,8 kg**

Snížení o:
30 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **54-56**
Velikost oblečení po: **46-48**

Snížení o:
4-5 konf. velikostí obl.



Jaroslava Hájková
v době, kdy vážila 112,8 kg.

Díky NATURHOUSE jsem se naučila pravidelnému stravování a také pitnému režimu

Říká Jaroslava Hájková, které se během 6 měsíců pod vedením výživové poradkyně Věry Hájkové v děčínském dietetickém centru podařilo zhubnout 30 kg.

Jednoho dne mě v obchodním centru Koral v Děčíně oslovila sympatická asistentka z dietetického centra NATURHOUSE a pozvala mě na bezplatnou bioimpedanční analýzu. Protože jsem byla zvědavá, kývla jsem na nabídku a šla se změřit. Zvědavost však byla silnější než já, a tak jsem se objednala na první půlhodinovou konzultaci.

Na první konzultaci jsme společně s výživovou poradkyní Věrkou Hájkovou probraly můj zdravotní stav, stravovací návyky a pitný režim. Teprve tehdy jsem si uvědomila, jak velká je má nadváha a všechny problémy, které s ní mohou souviset. Poradkyně Věrka mi totiž naměřila 112,8 kg, což při mé výšce 173 cm bylo alarmující. Proto jsem se rozhodla, že s NATURHOUSE do toho půjdu a zkusím zatočit se svými nadbytečnými kilogramy.

Začala jsem tedy pravidelně docházet na konzultace každý týden, které trvaly pouhých 15 minut, ale to stačilo k tomu, abychom s poradkyní Věrkou probraly vše potřebné. Snažila jsem se co nejsvědomitěji dodržovat rady mé výživové poradkyně a



věřte nebo ne, týden po týdnu jsem viděla, jak má váha a centimetry okolo pasu, boků a stehen ubývají. To bylo pro mě velice motivující a při každé návštěvě mě mé úspěchy příjemně překvapily a potěšily.

Nejprve jsem se bála, že když budu držet dietu, budu hladovět. Ale tím, že jsem se naučila pravidelnému stravování a také pitnému režimu, pocity hladu ani žízně jsem skutečně netrpěla. To všechno se dělo díky propracovaným jídelníčkům, které jsem při každé návštěvě získala.

Jídelníčky vycházejí ze zásad středomořské stravy, jsou tedy pestré, lehké a je možné je

různě obměňovat. Navíc recepty v nich uvedené jsou z běžně dostupných surovin. Dalšími podpůrnými prostředky v boji proti přebytečným kilogramům se mi velmi osvědčily exkluzivní produkty vyrobené na bázi výtažků z bylin. Do třetice se vydatným pomocníkem ukázal být také mírný pohyb.

Tímto bych velice ráda poděkovala vždy milé a usměvavé dietoložce Věrce Hájkové za motivaci a podporu. Můj veliký dík patří také celému personálu v děčínském dietetickém centru NATURHOUSE.

Děkuji Vám všem!