

**Ludmila**  
**zhubla**  
**11** kg

**Ludmila**  
**Píšová**  
**Okříšky**

Výška: **160 cm**  
Věk: **60 let**  
Původní váha: **87,7 kg**  
Současná váha: **76,7 kg**

Snížení o:  
**11 kg**

Délka trvání: **2 měsíce**  
Velikost oblečení před: **54**  
Velikost oblečení po: **48**

Snížení o:  
**3 konf. velikosti oblečení**



Ludmila Píšová v době,  
kdy vážila 87 kg.

# Na NATURHOUSE jsem nejvíce ocenila to, že jsem zhubla a přitom nemusela moc cvičit

**Prozradila paní Ludmila Píšová, která během 2 měsíců zhubla 11 kg v dietetickém centru v Třebíči.**

## **Jak jste se dostala do dietetického centra NATURHOUSE?**

Jednoho dne jsem při pochůzkách po náměstí byla oslovenou velmi příjemnou a sympatickou slečnou v bílém, která mi nabídla bioimpedanční analýzu těla zdarma. Řekla jsem si tedy, proč ne, a vstoupila do dietetického centra NATURHOUSE. Z výsledků bioimpedanční analýzy jsem moc šťastná nebyla a tak jsem se objednala na svoji první konzultaci k výživové poradkyni.

## **Co se dělo pak?**

Po několika dnech jsem se tedy dostala na první konzultaci, kde se mnou výživová poradkyně Ivana Loukotová probrala můj zdravotní stav. Dále mě zvažila na speciální váze, která pomocí lehkých elektrických impulzů ukázala složení mého těla. Dle výsled-



ků bioimpedančního měření, zdravotního stavu a stravovacích návyků mi stanovila jídelníček na míru. Jídelníček vychází ze zásad středomořské stravy. Je tedy lehký, pestrý a z běžně dostupných surovin. Aby mé hubnutí bylo efektivnější, zakoupila jsem si exkluzivní produkty vyráběné na bázi výtažků z rostlin. Tím mé hubnutí odstartovalo.

## **Bylo pro Vás těžké změnit své dosavadní stravovací návyky?**

Kupodivu ani ne, až jsem se sama divila. Tím, že jsem dostala přesný rozpis čeho, kolik a kdy sníst, bylo to pro mě prakticky jednoduché. Kromě úpravy stravovacích návyků jsem si také vylepšila svůj pitný režim. Díky tomu jsem se lépe zbavila zadržované vody v organismu. Musím uznat, že jsem si na nový jídelníček rychle zvykla a že mi také chutná.

## **Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?**

Nejvíce jsem ocenila to, že i když jsem hubla, nehladověla jsem, ani jsem netrpěla návaly vlčího hladu. Dalším benefitem bylo to, že jsem každý týden chodila na pravidelné návštěvy, kde jsme s poradkyní Ivankou probraly mé pocity, názory i úspěchy. Pro mě osobně bylo velice motivující to, že jsem týden po týdnu viděla úbytky kilogramů i centimetrů v pase, přes boky a obvod. Dalším ohromným pozitivem byla příjemná atmosféra na pobočce, kterou vytváří výživová poradkyně Ivanka a asistentka Sofie. A v neposled-

ní řadě se mi také líbilo, že i když nemusím moc cvičit, přesto hubnu, což je úžasné.

## **Během hubnutí jste oslavila své životní jubileum, je to tak?**

Ano, své 60. narozeniny. Velice mě potěšilo, že mi všichni přáli nejen pevné zdraví, ale také mi gratulovali k tomu, jak jsem krásně zhubla a jak moc mi to sluší.

## **Které přípravky jsem si oblíbila?**

Velmi mě oslovily sušenky FIBROKI, které mi pomáhaly zahánět chuť na sladké. Navíc stačilo, abych si vzala 3 až 4 kousky a bylo po chutích. Stejně tak příjemně nasládlá vláknina, která je navíc obohacena o minerály. Výborný mi také přišel čaj INFUNAT RELAX a suchary.

## **Docházíte i nyní na kontroly?**

V současné době jsem v udržovací fázi. Učím se tedy zafixovat nové stravovací návyky a být samostatnou i bez vydatné pomoci výživové poradkyně Ivanky. A i tohle je neskutečný bonus. Na závěr bych chtěla poděkovat celému týmu NATURHOUSE, jmenovitě výživové poradkyně Ivance Loukotové a asistentce Sofii Prokešové za nadstandardní péči a neskutečnou motivaci. Moc díky!

Touto cestou chci poděkovat celému týmu NATURHOUSE: Bez vás bych to nikdy nezvládla. Díky!