

**Dáša
zhubla téměř
34 Kg**

**Dáša
Štummerová
Liberec**

Výška: **158 cm**

Původní váha: **99,5 kg**

Současná váha: **66 kg**

Snížení o:

33,5 kg

Délka trvání: **6 měsíců**

Velikost oblečení před: **50**

Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:

6 konf. velikostí obl.



Dáša Štummerová
v době, kdy vážila 99 kg.

Mám dobrý pocit ze sebe sama i svého těla

Pochvaluji si Dáša Štummerová, která díky příjemnému a motivujícímu přístupu výživových poradců v libereckém dietetickém centru NATURHOUSE zhubla 33,5 kg.

Moji cestu do NATURHOUSE provázela obdiv k mé kolegyni, když jsem upozorovala, že pěkně hubne. Asi za tři měsíce jsem si dodala odvahu zeptat se, co je příčinou jejího hubnutí. A tak jsem se dostala do dietetického centra NATURHOUSE v Liberci.

Mou první návštěvu provázela nervozita, ale kladný a milý přístup pana dietologa Břetislava Miklase mi pomohl moji počáteční nervozitu překonat. Rozhodnutí, že jsou správnou cestou právě s NATURHOUSE, bylo na světě.

Již od mládí jsem byla plnoštíhlá a dodržování diet mi skutečně nešlo. Pokud jsem zhubla, okamžitě se během pár měsíců dostavil takzvaný jo-jo efekt. Tak to šlo stále dokola, až k mé váze 98,9 kg, se kterou jsem přišla do NATURHOUSE.

První jídelníček po konzultaci 1. 2. 2011 mi vyrazil dech. Nemohla jsem uvěřit, že je nutné v rámci pestré diety zkonsumovat tolik jídla! Největším problémem, který mě hodně potrápil, bylo naučit se dodržovat pitný režim. Druhá návštěva v dietetickém centru mě utvrdila, že jdu správným směrem, neboť moje váha byla o 3,7 kg nižší.

Pravidelné kontroly u výživového poradce každý týden se staly mou nedílnou motivací.



Slovo „cvičení“ dříve nepatřilo do mého slovníku. Ovšem rady a přístup mého osobního dietologa mi ukázaly, že lehký pohyb je nedílnou součástí mého každodenního života.

Mým prvním cílem, který jsem si stanovila hned na začátku, bylo dosáhnout váhy 90 kg. Ale když jsem viděla své výsledky, namotivovalo mě to k dalšímu hubnutí. Tím jsem se za osm měsíců dostala k ideální váze 66 kg. A věřte mi, je to skutečně krásný pocit! Z velikosti XXL jsem se dostala na běžnou konfekční velikost 38. Nyní mám dobrý pocit ze sebe sama i svého těla, protože jít si koupit nové pěkné oblečení je mnohem snadnější a výběr je velmi pestrý.

Co se týče mé zdravotní stránky, nyní mám veškeré sledované hodnoty v normě. Obvodní lékař mi dokonce odebral léky na vysoký krevní tlak, protože je prostě již nadále nepotřebuju. Odměnou za snahu a zároveň hnací motor do dalších dnů mi byl obdiv přátel a kolegů.

Moje poslední oficiální návštěva v libereckém centru NATURHOUSE se uskutečnila 23. 9. 2011, ale pro mě určitě tou poslední nebude. Vždy ráda navštívím skvělý tým dietologů Břetislava Miklase a Jarmilku Tomovou, s nimiž ráda proberu nejen udržovací režim mé nové váhy.

Nechci jen konzumovat exkluzivní výrobky jako je například koktejl, pudink a vláknina, ale také ukázat, že jejich práce nebyla marná, a že se neminula účinkem, protože mě skutečně naučili Nové výchově ve výživě. Nyní vím, co, kdy a v jakém množství jíst a také mám uschované veškeré recepty z pestré diety, které vycházejí ze zásad středomořské stravy.

Oba dietologové můj obdiv a přejí jim mnoho dobrých a poslušných klientů! Já sama jejich náročnou práci velmi obdivuji.

Máte ode mne můj velký dík! Jste moc fajn!

