

**Petra**  
**zhubla**  
**57** kg

**Petra**  
**Šampalíková**

**Přeštice**

Výška: 177 cm  
Věk: 38 let  
Původní hmotnost: 134,1 kg  
Současná hmotnost: 77 kg

Snížení o:

**57,1 kg**

Délka hubnutí: 10 měsíců  
Původní velikost oblečení: 54-56  
Současná velikost oblečení: 42-44

Zmenšení o:

**6-7 konfekčních velikostí oblečení**



Petra Šampalíková v době,  
kdy vážila 134,1 kg.

Foto: Petra Šampalíková

# Tím, že jsem začala držet dietu s NATURHOUSE, změnil se můj život k lepšímu

Raduje se paní Petra Šampalíková, která v plzeňské výživové poradně v obchodním centru Olympia odložila 57kilové závaží.

## Jak jste se dostala k NATURHOUSE?

Už jsem byla ze své váhy opravdu nešťastná, proto jsem kontaktovala známou, která již do NATURHOUSE docházela, a viděla jsem na ní opravdu velkou změnu. Ihned, jakmile mi předala kontaktní informace, nemeškala jsem a ještě ten samý den jsem se objednala na pobočce NATURHOUSE v OC Olympia v Plzni. Byla jsem velice mile překvapena, že jsem mohla pobočku navštívit hned druhý den ráno.

## Bylo pro vás těžké změnit své stravovací návyky?

Přiznávám, že jsem měla z toho obavy. Ale ihned od první chvíle jsem byla nadšena jídelníčkem. Velice rychle jsem zjistila, že absolutně nemám hlad, jelikož jsem začala jíst pravidelně. Ze začátku jsem si pouze musela hlídat danou dobu určenou pro jídlo. Během pár dní jsem si ale zvykla a dnes je to tak prostě dané. Naučila jsem se podle rad a receptů od paní dietoložky zařadit do svého denního jídelníčku zeleninu, kterou jsem popravdě dříve nevyhledávala. Stejně tak to bylo s luštěninami a rybami. A jaké bylo mé překvapení, že již nepotřebuji dříve tolik milované uzeniny, sladké sušenky a dortíky. A co se týče pitného režimu? Tak ten jsem podstatně zvýšila a bublinky z minerálek jsem vyměnila za obyčejnou vodu a čaj.



## Co vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Abych byla upřímná vlastně všechno. Ale hlavně to, že si nemusím složitým způsobem počítat kilokalorie a kilojouly a každé sousto předem vážit na váze. Zjistila jsem, že nemá cenu držet „zaručené“ diety od kamarádek ani z různých časopisů. A že jsem jich neprávě málo vyzkoušela. Pokaždé vedly k ještě většímu jo-jo efektu, bohužel.

## Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouhou dobu?

Moje nejvyšší váha se pohybovala kolem 138 kg. Ještě předtím, než jsem se objednala do NATURHOUSE, jsem sama shodila přibližně 4 kg, ale stylem jednoho jídla denně, odříkání a odpírání stravy. Na štěstí jsem si ale brzy uvědomila, že to takhle nejde. Na první konzultaci, která se konala 26. 2. 2013, byla moje váha 134,1 kg. Dnes je před Vánoci téhož roku a moje váha se pohybuje kolem krásných 77–78 kg. Začala jsem s velikostí oblečení 54–56 a dnes nosím běžnou konfekční velikost 42–44.

## Co jste nejvíce při dietě ocenila?

Hlavně to, že skutečně FUNGUJE! V dietě mi dále pomohly pravidelné kontroly u paní dietoložky, která mě stále motivovala a podporovala. Vždy jsem

se na další převážení těšila, byla jsem zvědavá, jak se váha zase hnula a jak se k lepšímu změnily poměry tuku a vody. K tomu mi pomáhaly také podpůrné přípravky od NATURHOUSE.

## Které přípravky jste si oblíbila?

Úžasné jsou všechny druhy tyčinek SLIMBEL SYSTEM, polévky SLIMBEL, suchary FIBROKI, pudinky SLIMBEL a vláknina FIBROKI. Chutné také jsou preparáty ve formě koncentrátu. Nejen že dobře chutnají, ale hlavně mi dost pomohly.

## Docházíte i nyní na konzultace?

Ano, stále docházím do NATURHOUSE, abych si zafixovala správné stravovací návyky. I v budoucnu plánuju dále docházet na občasné převážení. Chci si svou novou váhu udržet!!!

## Je něco, co byste chtěla vzkázat všem, kteří chtějí zhubnout?

Chtěla bych vzkázat všem, kteří bojují s kily navíc stejně jako kdysi já, vřele vám doporučuji navštívit odborníky v NATURHOUSE. Přijdete do velice příjemného prostředí a setkáte se zde se vstřícným příjemným jednáním. V žádném případě vám nebude vaše nadváha vyčítána. Velice rádi vás zde vyslechnou a pomohou.