

Díky podpoře výživové poradkyně jsem celý proces hubnutí zvládla bez problémů a bez svého „známého“ jo-jo efektu

**Věra**  
**zhubla téměř**  
**16 kg**

**Věra**  
**Mesrlová**

**Znojmo**

Výška: 163 cm  
Věk: 38 let  
Původní hmotnost: 70,1 kg  
Současná hmotnost: 54,6 kg

Snížení o:  
**15,5 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 40-42  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**1-2 konfekční velikosti oblečení**



Věra Mesrlová v době, kdy vážila 70,1 kg.

## Díky podpoře výživové poradkyně jsem celý proces hubnutí zvládla bez problémů a bez svého „známého“ jo-jo efektu

Jásá paní Věra Mesrlová, která ve znojemské výživové poradně NATURHOUSE odložila 15,5 kg, zlepšila si kondici i zdravotní stav.

### Můžete nám sdělit, co Vás vedlo k tomu, začít hubnout s podporou NATURHOUSE?

S váhou jsem začala mít problémy, jelikož jsem jedla nepravidelně, někdy vůbec a hlavně jsem jedla večer. Snažila jsem se zhubnout vlastními silami, ale bez většího úspěchu. I když jsem stravu omezila pouze na ovoce a vodu a děsně se trápila hlady, to, co jsem zhubla, bylo za pár dní zpět. Po několika takových pokusech jsem začala upadat v beznaděj. Přeci jen jsem ještě mladá a nemohla jsem se vnitřně smířit s tím, že nadsmrti budu „tlustá“ a nebudu se líbit sama sobě. Také mi nadbytečná kila začínala



vadit při pohybu a začala jsem mít zdravotní problémy, které pramenily právě z mé nadváhy.

### Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Na ulici mě oslovila sympatická asistentka Lenka Švédová. Řekla sem si, že tedy hubnutí s podporou odborníka zkusím.

### Jak se Vám podařilo shodit?

Díky mé dietoložce Hance Konopkové, která mi sestavila jídelníček a ve všem mi poradila, jsem se naučila jíst zdravě a dobře.

### Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste raději s hubnutím skončila?

Ne, taková situace naštěstí nenastala a hubnutí s podporou výživové poradny NATURHOUSE mě dokonce začalo bavit.

### Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Začala jsem jíst pravidelně ovoce, zeleninu, ryby, libové maso a díky tomu všemu jsem již neměla takovou chuť na sladké. Vylepšila jsem si také pitný režim. Mému hubnutí pomohly produkty NATURHOUSE, které jsou vyrobeny z výtažků bylin, ovoce a zeleniny. Produkty mi chutnaly všechny, nejvíce však sušenky, vláknina a tousty FIBROKI.

### Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Ano a díky dietoložce paní Hance Konopkové, která se o mě vzorně starala, jsem celý proces hubnutí bez problémů zvládla. Touto cestou bych jí chtěla moc poděkovat, stejně tak i asistentce Lence Švédové, která mě oslovila a díky ní jsem vlastně podstoupila tuto kúru.