

Jana
schudla o
18 kg

Jana
Tomková

Košice

Výška: 166 cm
Vek: 48 rokov
Váha na začiatku: 83,3 kg
Váha teraz: 65 kg

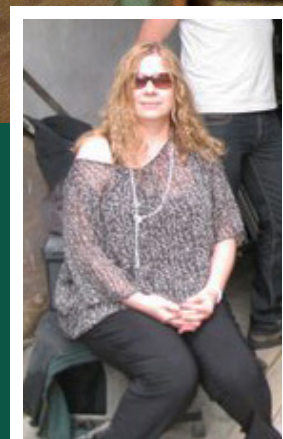
Úbytok:

18,3 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 50
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti



Jana Tomková v čase, kedy
vážila 83,3 kg.

Som to opäť ja a cítim sa veľmi dobre

Pochvaluje si pani Jana Tomková, ktorá za 6 mesiacov schudla 18,3 kg pod vedením dietologičky vo výživovej poradni NATURHOUSE v Košiciach.

Pol roka po vážnej gynekologickej operácii som pribrala 20 kg. Neprejedala som sa, nejedla sladkosti, ale váha išla nezadržateľne hore. Cítila som sa zle, bola som ako v cudzom tele. Keď som sa nečakane zbadala v zrkadle v obchode, alebo vo výklade na ulici, nespoznávala som sa. A to nehovoriac o kamarátkach, ktoré som stretávala po dlhšej dobe, tie prekvapené pohľady, no hrôza. Skúsila som zopár diét, ale bez veľkého výsledku.

Uvedomila som si, že sama to nezvládnem a potrebujem odbornú pomoc. Našla som si na internete informácie o NATURHOUSE, ktorý je dostupný v každom väčšom meste.



Bola som milo prekvapená odborným a pritom ľudským prístupom. Po dvoch týždňoch diéty podľa pokynov pani dietologičky Vierky Antonyovej a používania produktov, som schudla 5 kg. Už som vedela, že som na dobrej ceste. Nebola som hladná, jedla som pravidelne i pitný režim som si zlepšila.

Dnes, po pol roku, sa mi zmenil život a vyriešila som jeden môj veľký problém. Som to opäť ja a cítim sa veľmi dobre. Úplne som zmenila svoj jedálniček a začala som sa starať o zdravé stravovanie seba a svojej rodiny. Už nejem bezhlavo, čo mi príde pod ruku, ale rozmýšľam čo jem, koľko a hlavne, aby to bola zelenina, ovocie a iné zdravé potraviny. Začala som športovať, hlavne plávať, pretože sa môžem obliecť do plaviek bez komplexov.

Doporučujem každému, kto má problém s váhou, aby sa začal mať rád a urobil niečo pre seba a svoje zdravie. Táto diéta nielenže zníži váhu, ale aj detoxikuje organizmus. Bez niektorých produktov si už neviem predstaviť môj jedálniček. Výborné sušienky FIBROKI ku káve, alebo na raňajky, vláknina FIBROKI do jogurtov, čaje INFUNAT, kakao alebo zelená káva APINAT.

Tento pol rok života s NATURHOUSE ma naučil pravidelnému režimu, raňajkovaniu, pitnému režimu a disciplíne. Ovocie a zelenina tvoria okolo 70 % môjho jedálnička. Ďakujem NATURHOUSE za zmenu v mojom živote a najmä výživovej poradkyňu pani Vierke Antonyovej, ktorej radami sa budem riadiť už celý život.