

**Emília
zhodila
12 Kg**

**Emília
Šišovská
Trenčín**

Výška: **153 cm**

Váha na začiatku: **80 kg**

Váha na konci: **68 kg**

Zníženie váhy:

12 kg

Za obdobie: **2,5 mesiaca**

Veľkosť oblečenia: **z 44 na 40**

Veľkosť oblečení po: **38**

Zníženie o:

o 2 veľkosti



Emília Šišovská
v čase, keď vážila 80 kg.

So zhodenými kilami odišlo aj veľa iných problémov, a to predovšetkým tých zdravotných

Zverila sa nám Emília Šišovská, ktorá za dva a pol mesiaca zhodila 12 kg vďaka vrelému a motivujúcemu prístupu výživovej poradkyňi dietetického centra NATURHOUSE v Trenčíne.

Myslím si, že moje stretnutie s NATURHOUSE prišlo za päť minút dvanásť. Už dlhšiu dobu som sa naozaj necítila dobre, vzhľadom k mojej koxsartróze, čo je veľmi bolestivá art-róza bedrových kĺbov, a problémami s prieduškami som sa ani veľmi nečudovala. Bola som ako v začarovanom kruhu a nevedela som sa dostať z neho von. Veľmi ťažko sa mi kráčalo až do doby, keď ma raz sympatické dievča pozvalo na bezplatné zmeranie tuku v tele. Povedala som si, prečo to nesksúsiť, a tak som to podstúpila. Síce som nevedela do čoho idem, ale naozaj som potrebovala pomôcť.

V trenčianskom dietetickom centre NATUR-



HOUSE sa ma ujala výživová poradkyňa, pani Ľubica Sameková. Urobila mi analýzu tela na špeciálnej tzv. „bioimpedančnej“ váhe. Analýza ukázala, že som hlavne veľmi zavodnená, čo mi pani poradkyňa vysvetlila tak, že moje telo zadržuje hlavne vodu. Ale ihneď ma upokojila, pretože i s týmto problémom majú v dietetických centrách bohaté skúsenosti, a okamžite mi ponúkla pomoc v podobe úpravy jedálneho lístka. Neváhala som ani chvíľku a hneď som sa objednala na konzultáciu.

Po prvej konzultácii, ktorá trvala asi 30 minút, som toho veľa pochopila a hlavne ma prekvapilo, že to vôbec nie je zložitá. Domov som si niesla spolu s niekoľkými recepty na pestrú diétou, ktorá vychádza zo zásad stredomorskej kuchyne, je teda ľahká, pestrá a recepty sa dajú rôzne kombinovať, tiež exkluzívne produkty vyrobené na báze bylín. Veľmi som si obľúbila napríklad vlákninu FIBROKI, ktorá pomáha na dosýtenie a na čistenie hrubého čreva, a ampulky FLUICIR, ktoré mi pomohli zbaviť sa nahromadenej vody v tele.

Doma ma všetci veľmi podporovali a fandili môjmu odhodlaniu. Musím uznať, že som sa už po prvom týždni cítila lepšie, ľahšia a plná elánu do ďalšieho boja s nadbytočnými kilogramy. Na každú kontrolu som sa veľmi tešila, pozorne som počúvala moju osobnú výživovú poradkyňu a snažila sa dodržiavať všetky jej rady.

Po každom kile, ktoré som zhodila, som sa cítila čím ďalej lepšie. Nové stravovacie návyky sa mi zapáčili natoľko, že dokonca aj môj muž sa pridá. Chcela by som sa poďakovať celému tímu NATURHOUSE, a to hlavne pani poradkyňi, ktorá ma dokázala vždy namotivovať, pochváliť a povzbudiť pri každom stretnutí. Cítim sa veľmi ľahko a to nie len preto, že som zhodila 12 kíl, ale hlavne mám pocit, že s tými kilami odišlo aj veľa iných problémov, a to predovšetkým tých zdravotných. Vďaka vrelému a motivujúcemu prístupu výživovej poradkyňi v NATURHOUSE teraz viem ako na to, aby som si udržala svoju novú váhu.