

O kilo méně,  
o dobrý pocit více

„Byla jsem moc  
překvapená  
neuvěřitelným  
přístupem.“



Věra Fišerová nosila dříve velikost konfekce číslo 44.  
Tady je o 12 kg těžší.



„Teď, když se mě  
někdo zeptá, jak  
jsem to dokázala  
– a vůbec, jak jsem  
dokázala zhubnout  
na 62 kg, říkám:  
„Musíš chtít“  
a – hlavně jsem Vás  
nemohla zklamat...“

Věra  
Zhubla o  
**12** Kg

TRHOVÉ SVINY

Jméno: Věra Fišerová  
Věk: 57 let  
Výška: 1,70 m

Dřívější váha: 74,2 kg  
Současná váha: 62 kg

ZHUBLA O **12** Kg

Doba: 7 měsíců  
Dřívější velikost: 44  
Nynější velikost: 38

SNÍŽENÍ O 3 VELIKOSTI

TEXT: FIŠEROVÁ VĚRA,  
MGR. ŠTĚPÁNKA KUTIŠOVÁ  
FOTO: JAN GONDA

## Dobrý den v Natur House!

Chci Vám všem, kteří ještě váháte, vyprávět svůj příběh s hubnutím.

Chodila jsem kolem Vás dost měsíců a bojovala s odhodláním a důvěrou. Nevěřila jsem, že by to šlo.

A pak jsem si zlomila pravou ruku v zápěstí. Já pravák byla úplně mimo. Když už jsem nic nemohla dělat, tak jsem se rozhodla, že to tedy zkusím.

Byla jsem moc překvapená neuvěřitelným přístupem jak Mgr. Kutišové, tak „sestřiček“. Po vstupní prohlídce, když mi Mgr. Kutišová řekla moji „ideální váhu“, tak jsem si řekla: „utopie“.

Moje váha byla 74 kg. To mě asi nejvíc lákalo, jestli dokážu shodit 12 kg. To by bylo něco!

A tak jsme se do toho daly. Chodím už asi 5 let pravidelně 2x týdně cvičit, jednou týdně plavat a na svižné procházky. Takže pohyb by byl, stačilo držet dietu, ale myslím hlavně změnit stravovací návyky.



Vůbec jsem netrpěla hladu a přípravou jsem se bavila. Zeleninové pyré je výborné a opravdu zasytí. Naučila jsem se jíst hodně ryb, ovoce a celozrnné pečivo.

Užívala jsem vlákninu a to po dobu 4 měsíců a další podpůrné prostředky. Moc jsem se těšila na týdenní kontroly a pro další pokyny a podporu. To se mi moc líbilo.

Teď, když se mě někdo zeptá, jak jsem to dokázala – a vůbec, jak jsem dokázala zhubnout na 62 kg, říkám: „Musíš chtít“ a – hlavně jsem Vás nemohla zklamat.....

Děkuji moc, Fišerová Věra

