

O kilo méně,
o dobrý pocit více

„Naučila jsem
se připravovat
spoustu nových
jidel...“



Venuše Kindlmannová nosila dříve velikost konfekce číslo 42-44.
Tady je o 20 kg těžší.



„Vysněný cíl, váhy
65 kg jsem dosáhla
v březnu 2010. Nyní
se cítím velice dobře,
mám i lepší náladu,
cítím se mladší.“

Venuše Zhubla 20Kg

ZLIV

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Jméno: Venuše Kindlmannová

Věk: 47 let

Výška: 162 cm

Dřívější váha: 84 kg

Současná váha: 64 kg

ZHUBLA O **20** Kg

Doba: 7 měsíců

Dřívější velikost: 42-44

Nynější velikost: 36-38

SNÍŽENÍ O **3** VELIKOSTI

TEXT: VENUŠE KINDLMANNOVÁ,
MGR. ŠTĚPÁNKA KUTIŠOVÁ
FOTO: JAN GONDA

Během posledních 25 let jsem se zvětšovala, každý rok jsem přibírala 1 – 2 kg. Tak jsem se nenápadně propracovala k váze 87 kg.

To už jsem začínala mít potíže s běháním a občas mě bolely kyčle. V létě 2009 jsem si pořídila kolo a začala jezdit, abych zhubla. Z počátku to šlo velmi špatně, postupně se moje kondice zlepšovala a za celé léto se mi podařilo zhubnout 3 kg. Pak nastal podzim a já měla obavu, že to, co jsem přes léto pracně shodila, přes zimu opět naberu.

V zaměstnání jedna moje kolegyně úžasně zhubla. Z rozhovoru vyplynulo, že navštěvuje NATURHOUSE. O této společnosti jsem již něco málo věděla z letáčku. A tak jsem se odhodlala k objednání. V druhé polovině září 2009 jsem začala pravidelně docházet na konzultace. Dověděla jsem se, jak se mám správně stravovat a jakým jídlům se vyhýbat. Mohu sama za sebe říci, že jsem k radám přistupovala zodpovědně a daný jídelníček jsem z 99,99 % dodržovala. Kila šla zázračně dolů, ubývala jsem i na obvodech a potřebovala jsem stále menší a menší oblečení. Každý, byť sebemenší úspěch, mi dodával chuť do dalšího pokračování.

Naučila jsem se připravovat spoustu nových jídel, některé vařím i pro svou rodinu. V naší domácnosti se nyní konzumuje mnohem více zeleniny. V práci mám možnost si ohřát donesené jídlo a tak jsem závislá pouze na své kuchyni. Vysněný cíl, váhy 65 kg jsem dosáhla v březnu



„Hubnout v NATURHOUSE bylo pro mne potěšením, šlo to skvěle, bez přepínání a bez odříkání.“

2010. V této době jsem oslavila 47. narozeniny, nechyběl ani dort a řízek. Bylo pro mne veliké překvapení, že i přes porušení zásad pestré stravy jsem při dalším vážení byla o něco lehčí. Hubnout v NATURHOUSE bylo pro mne potěšením, šlo to skvěle, bez přepínání a bez odříkání.

Nyní se cítím velice dobře, mám i lepší náladu, cítím se mladší. Pohyb mi již nečiní žádné potíže. Byla jsem na kontrolním odběru krve. Musím se pochlubit i skvělými výsledky – cukr 3,4 a cholesterol 3,6

Děkuji všem v NATURHOUSE v Českých Budějovicích, jsou to moc fajn lidi.