**Prosím, abyste všechny příběhy s fotkami specialistu umíšťovali na internetovou stránku do sloupce pod příslušnou kategorii (Jak vlastně vypadáme). Dále prosím, abyste je dávali ve stejném pořadí, jak jsou v tomto dokumentu napsaná jména specialistu a jejich příběhy. Vždy po levé straně umístěte fotografii a po pravé straně příběh se jménem specialisty (stejná barva zelené jak je to na celé stránce). Pro lepší nápovědu prosím, abyste se podívali na stránku dokonale-hubnuti.cz. Zhruba v půlce stránky najdete jezdící příběhy s fotkami. Kdybyste cokoliv potřebovali nebo měli nějakou otázku, tak mě neváhejte kontaktovat.**

**Prosím nezapomeňte, aby všechny fotografie měli stejnou velikost (stejný rozměr). Ať nemá jedna na výšku 8cm a ta druha 5cm. To samé u šířky.**

**Mirka Šandlová, DiS.**

„Když jsme se fotili v prvním ročníku střední školy, tak jsem vážila 93 kg. Vidět se na fotce mezi ostatními byl pro mě šok. Byla jsem ze všech nejširší. V ten okamžik jsem se rozhodla to změnit! Během dvou let se mi podařilo zhubnout 30 kg a začala jsem žít nový život. Stala jsem se nutriční terapeutkou proto, abych začala pomáhat a dala i Vám možnost nového začátku.

Jídlo je základ všeho – je na Vás, zda bude dobré nebo špatné. Na cestě ke správnému stravování Vám ráda pomohu, musíte však udělat ten první, nejdůležitější krok – **přijít za mnou**.“

**Monika Tremmelová, DiS.**

"Práci nutričního terapeuta dělám již několik let. Od stravovacího provozu mě vítr odvál až k poradenství. Není to jen práce, také poslání! Naplňuje mě a je mou silnou motivací. Z černobílého světa je náhle barevný, plný květin a úsměvů. Chci být vždy na blízku člověku, který to nevzdal a má stále touhu vzít život do vlastních rukou a navést ho na tu správnou cestu."

**Bc. Denisa Lamačová, DiS.**

"Od první chvíle, kdy jsem se stala nutriční terapeutkou, jsem konečně poznala, co to znamená, když je práce koníčkem. Já svou práci zbožňuji a každému přeji, aby takové štěstí poznal.

Na oplátku dělám vše pro to, aby lidé, kteří se k nám dostanou, byli šťastní. Stejně jako většina mých klientů jsem i já experimentovala s dietami. Prošla jsem si obdobím hladu i nekontrolovatelného přejídání… A proto, se umím dobře vcítit do pocitů těch, kteří s podobným problémem bojují.

Nejsem žádný maniak do zdravé výživy, jídlo miluji nejvíce na světě! Preferuji plnohodnotnou, rozmanitou a chutnou stravu plnou živin, která zajistí tělu zdraví a energii. Učím své klienty, aby poslouchali, co jim říká jejich tělo. Jedině tak se budou cítit naprosto skvěle!"

**Bc. Jakub Jelínek, DiS.**

"Celý život jsem se zajímal o sport, ale jak to bývá, nestaral jsem se o stravování ani o pitný režim. Nepovažoval jsem to za důležité. Mylně jsem si myslel, že když sportuji, tak přeci musím být zdravý. Bohužel to tak nefunguje! Začal jsem trpět zdravotními problémy - zácpa, vysoká kyselina močová, problémy s ledvinami. Z těchto důvodů jsem se začal více zajímat o svou životosprávu. Vystudoval jsem Vysokou školu - obor Výchova ke Zdraví, abych mohl pomoci lidem s podobnými i jinými obtížemi. Z mého pohledu jsme tím správným místem pro pomoc všem lidem, kteří pomoc potřebují."

**Lenka Doušová, DiS.**

V šesti letech mi byl zjištěn zvýšený LDL cholesterol, proto již od malička jsem se musela stravovat podle zásad zdravé výživy. Hladina cholesterolu se mi postupně upravila a návyky mi zůstaly. To byl nejspíše ten impuls, který mě dovedl ke studiu výživy a následně k mému povolání. Ne každý může říct, že jeho práce je posláním, ale já to štěstí mám. Mám nesmírnou radost, když se mým klientům daří hubnout jejich nadbytečná váha a lepší se jejich zdravotní stav. Dobře vím, že není lehké změnit stravovací návyky a udržet se na „uzdě“. Všude kolem nás je přeci tolik lákadel.

Když jsem byla malá, tak mě podporovala a pomáhala moje maminka. Nyní ráda pomohu já Vám. **Cesta pro lepší život není náročná, jen musíte správně vybírat, s kým se na ní vydáte.**