**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. Mam ji opravdu velmi ráda.

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 je snadná, jen musíte správně vybírat, s kým se na ní vydáte.**