

Obléknu všechno oblečení, co mi  
bylo před hubnutím malé,  
a cítím se výborně

**ANNA**  
**-10**  
**kg**

## Anna Hranáčová

**Bydliště: Liběchov**

**Poradna: Mělník**

**Zaměstnání: seniorka**

Věk:	66 let
Výška:	161 cm
Původní hmotnost:	63,7 kg
Současná hmotnost:	53,7 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	L–XL
Současná velikost oblečení:	S–M

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 7 cm**



# Obléknu všechno oblečení, co mi bylo před hubnutím malé, a cítím se výborně

Že prý nelze zhubnout bez dření v posilovně a hladovění? Ale lze a paní Anna Hranáčová je toho důkazem. I v seniorském věku, za pomoci přiměřeného pohybu a úpravy stravy dokázala za 4 měsíce odložit 10 kilo. Teď se cítí o 100 % lépe a celá září.

## Paní Anno, co Vás zavedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Mělníku?

Nebyla jsem spokojená se svojí váhou, nechtěla jsem být silná. Nemůžu ze zdravotních důvodů sportovat a musím si váhu udržovat. Hůř se mi chodilo do schodů, utíkat už jsem vůbec nemohla, pálilo mě v krku. Všechno oblečení mi bylo malé a nechtěla jsem si kupovat nové, a rozhodla jsem se, že s tím musím něco udělat. Našla jsem v papírnictví letáček NATURHOUSE Mělník a bylo rozhodnuto.

## Pamatujete si, jak vypadala první konzultace?

Výživová poradkyně Jarka Kovaříková mě zvažila a změřila a zjistila, jak jsem na tom s tukem a s vodou. Ukázalo se, že mám víc tuku, než bych měla mít. Paní poradkyně mi vysvětlila jídelníček a poradila mi, jak se mám stravovat a celkově jak se chovat, abych zhubla.

## Co jste musela změnit, když jste se začala řídit metodou NATURHOUSE?

Hlavně stravování. Přestala jsem jíst sladké, začala jsem hodně pít tekutiny, zařadila jsem mnohem více zeleniny a ovoce. Vyřadila jsem černou kávu – dřív jsem pila až čtyři šálky denně, a to jsem zásadně omezila.



Začala jsem se stravovat podle pravidel zdravé životosprávy a také jsem přidala více přiměřeného pohybu, hlavně procházky.

## Jak Vám pomohly pravidelné týdenní konzultace?

Občas jsem se trochu bála vážení, ale zjistila jsem, že když člověk dodržuje jídelníček, všechno funguje a váha klesá. Tím se zvýšila moje motivace.

## Které produkty NATURHOUSE jste si nejvíce oblíbila?

Nejvíce mi pomohly ampule LEVANAT určené na boj proti tukům díky aktivním výtažkům z artyčoku. Dále mi moc chutnají sezamové suchary FIBROKI, které pravidelně snídám se šunkou. Na trávení mi pomáhá vláknina FIBROKI, kterou si dávám každý den do bílého jogurtu.

## Splnila jste svůj cíl?

Na sto procent! Obléknu všechno oblečení, co mi bylo před hubnutím malé, a cítím se výborně. Je vidět, že i žena, která není nejmladší, může s touto metodou dobře zhubnout, a to bez hladovění.

## Jak NATURHOUSE ovlivnil Váš další život? Je něco, co si odnesete do budoucna?

Zachovám si tento způsob stravování, výborně mi to vyhovuje. Cítím se moc dobře a celkově jsem spokojená.

## Co je podle Vás na metodě NATURHOUSE pro klienty nejdůležitější?

Určitě pravidelnost jídla, hodně pít, jíst zeleninu a ovoce a hýbat se. A to jde v každém věku!