

**Anna
zhubla
9 kg**

**Anna
Khadasová**

Brno

Výška: 156 cm
Věk: 50 let
Původní hmotnost: 62,3 kg
Současná hmotnost: 53,3 kg

Snížení o:

9 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 38-40
Současná velikost oblečení: 34-36

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení



Anna Khadasová v době,
kdy vážila 62,3 kg.

Všechny diety stály spoustu peněz, úsilí a pocitu hladu. Jenže pak přišel NATURHOUSE a těch nadbytečných 9 kg jsem se zbavila jednou provždy!

Jásá paní Anna Khadasová, která během 3 měsíců ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody nejen odložila 9 kilo, ale cítí se a vypadá fantasticky a k tomu si může vybírat z nepřeberného množství krásného oblečení ve velikosti modelek.

Paní Anno, Vy jste se svěřila, že jste vyzkoušela spousty diet, je to tak?

Několik let mě trápily problémy s váhou. Vyzkoušela jsem nespočet diet, které spočívaly v užívání léků, hladovění, pití čajů, dělené stravě atd. Nikdy jsem ale nedosáhla vytouženého výsledku. Všechny diety mne stály spoustu peněz, úsilí a pocitu hladu. Několikrát se mi i zhubnout podařilo, ale s udržení nové váhy to už byl problém. Jenže po skončení každé z „diet“ jsem pak nabrala ještě víc, než jsem měla před hubnutím. Moc mě to trápilo a ztrácela jsem naději.

To muselo být frustrující. Jak jste vlastně objevila NATURHOUSE?

Téměř denně chodím okolo výživové poradny NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody, a tak jsem jednou zašla a začala s redukcí své hmotnosti s podporou skutečné odbornice Ivy Bednaříkové. Výživová poradkyně



paní Iva je velmi příjemná, poradila mi, jak poskládat jídelníček, jak a co, kdy jíst, čemu se naopak vyhnout, prostě mi sestavila na míru jídelníček podle mých potřeb a chuťových preferencí. Bylo tedy čeho se držet.

V čem se tento nový jídelníček odlišoval od Vašeho původního?

Jídelníček jsem změnila od základu. Vynechala jsem běžné pečivo, sladké nápoje, smažené potraviny. Přidala jsem mnoho zeleniny, ovoce, potravin bohatých na hodnotné bílkoviny a hlavně jsem jedla pravidelně. Zlepšila jsem si také pitný režim.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je také užívání produktů. Jak Vám pomáhaly?

Doplňky, které mi výživová poradkyně Iva k jídelníčku doporučovala, mi pomáhaly, pročišťovaly mne, zbavovaly nadbytečných tuků i zadržované vody. Velmi jsem si oblíbila ampule s artyčokem LEVANAT a ampule s ovocem FLUICIR, které nejen pomáhají v hubnutí, ale také výtečně chutnají.

Nevadilo Vám docházet do výživové poradny každý týden?

Vůbec ne! Na pravidelné týdenní kontroly jsem se vždy moc těšila, nejvíc asi na přeměření a převážení, abych věděla, jestli nějaké to kilo i centimetr ubyl. A protože většinou ubyl, radovala jsem se z toho já i paní Iva. Velice jsem oceňovala podporu a motivaci do dalšího hubnutí a také změny v jídelníčku. Navíc jsem se týden od týdne cítila líp a líp. Hubnutí mi šlo jako po másle, bez pocitu hladu a jen s procházkami a běžným pohybem, nijak jsem necvičila.

Jak se cítíte nyní lehčí o krásných 9 kg?

Jsem tak ráda, že jsem se těch přebytečných 9 kg zbavila. Cítím se skvěle, ráda se hezky oblékám, je přímo radost obléci si pěkné šaty ve velikosti 34–36. I nyní po udržovací etapě ráda občas do poradny NATURHOUSE zajdu, popovídat si, převážít se, pozdravit se s paní Ivou. Bylo mi zde totiž pokaždé příjemně, vládne tady vstřícná a přátelská atmosféra.