

**Blanka**  
**zhubla téměř**  
**19** kg

**Blanka**  
**Bláhová**

**Kardašova Řečice**

Výška: 168 cm  
Věk: 37 let  
Původní hmotnost: 93,9 kg  
Současná hmotnost: 75 kg

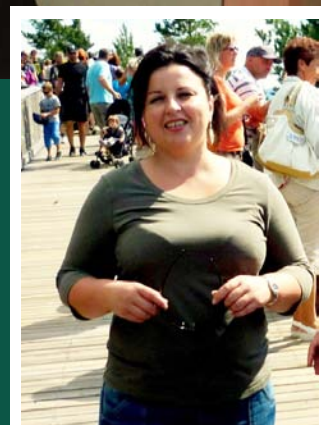
Snížení o:

**18,9 kg**

Původní velikost oblečení: 44-46  
Současná velikost oblečení: 40-42

Zmenšení o:

**2-3 konfekční velikosti oblečení**



Blanka Bláhová v době, kdy vážila 93,9 kg.

**Jsem teď se sebou vcelku spokojená. Konečně si můžu koupit pěkné oblečení, protože mají moji velikost**

**Raduje se paní Blanka Bláhová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci odložila 18,9 kg a zlepšil se jí zdravotní stav.**

**Jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci?**

Dřív než já začalo vnímat mou nadváhu okolí, což se mi ale vůbec nelíbilo. Pak se přidaly zdravotní potíže typu: bolesti nohou, kloubů atd. V tu chvíli jsem si řekla, že bych měla začít něco se sebou dělat. Samozřejmě, že jsem si vždy našla výmluvu, proč to nejde. Druhá stránka věci byla ta, že se mi zdálo skoro nemožné, koupit si na sebe něco „šmrncovního“.

**Zkoušela jste hubnout vlastními silami?**

Před tím, než jsem začala hubnout s NATURHOUSE, jsem vyzkoušela spoustu diet. Některé byly úspěšné, jiné méně, ale všechny dopadly stejně. Zkoušela jsem například držet také hladovky, ale nevydržela jsem se trápit hladu příliš dlouho. Jednou, když jsem byla v centru města, mě zcela náhodou oslovily pracovnice výživové poradny NA-



TURHOUSE a nabídly mi bezplatnou konzultaci a přeměření mých tukových zásob a zadržované vody. Když jsem viděla výsledek, zhrozila jsem se a vrhla se do hubnutí s podporou výživové poradkyně.

**Co jste oceňovala v průběhu Vašeho hubnutí?**

Oceňovala jsem, že každý den na konzultaci vidím shozená kila a přidělané dírky na pásku. Myslím, že největší zásluhu na shozených kilech měla pravidelná a zdravá strava, dostatečný pitný režim a pevná vůle.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je jídelníček.**

**Jak se změnil ten Váš?**

Největší změny nastaly v pravidelnosti a výši dávek potravin, které jsem konzumovala. Teorii známe všichni, ovšem s praxí je to těžší. Přibýlo více zeleniny, ryb a libového masa. Ubylo pečivo, sladké a čokoláda.

**Byly chvíle, kdy jste dietu porušila?**

Jelikož jsem od přírody svéhlavá a ráda si věci řídím po svém, několikrát jsem správné stravovací návyky porušila „s chutí“. Ale hned druhý

den jsem se vrátila k ověřenému jídelníčku, který jsem si během krátké doby osvojila. Na následné týdenní kontrole bylo pak vše v pořádku.

**V průběhu Vašeho hubnutí jste užívala produkty NATURHOUSE, které jste si oblíbila?**

Velmi jsem si oblíbila tousty FIBROKI, které jsem si s chutí dopřávala ke snídani. Dále pak vlákninu FIBROKI, kterou stále užívám a která mi moc chutná.

**Jak se cítíte nyní po dietě?**

Jsem teď se sebou vcelku spokojená. Konečně si můžu koupit pěkné oblečení, protože mají moji velikost. Poté, co jsem zhubla, vymizely i mé zdravotní potíže.

**Je něco, co byste chtěla vzkázat všem, kteří s hubnutím váhají?**

Ráda bych výživovou poradnu NATURHOUSE v Jindřichově Hradci doporučila všem, kteří si nevěří a nejsou si jisti sami sebou. Jen si musíte uvědomit, že to děláte pro sebe. Ne kvůli partnerovi, ne kvůli kolegům, jen pro sebe. Pak teprve hubnutí opravdu funguje. Mé poděkování patří také milému a vstřícnému personálu.