

**BLANKA**  
**-10,6**  
**kg**

## Blanka Šedivá

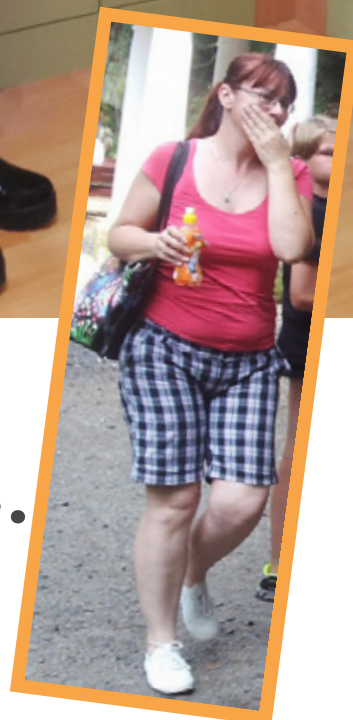
**Bydliště: Mimoň**  
**Poradna: Česká Lípa**  
**Zaměstnání: vychovatelka**

Věk:	43 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	71,9 kg
Současná hmotnost:	61,3 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	42
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 16 cm**



# Cítím se lehce a sebevědomě. Nejsem tolik unavená

Paní Blanku Šedivou do výživové poradny NATURHOUSE v České Lípě přivedla úžasná proměna její kolegyně. Nyní, po 4 měsících dodržování jednoduchých pravidel, je lehčí o 10,6 kg a štíhlejší přes břicho o 16 cm. Navíc se cítí vitálně a plná energie.

## Blanko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Poradnu jsem se rozhodla navštívit díky své kolegyni Markétě, která hravě zhubla 13 kg s NATURHOUSE v České Lípě. Její postava se formovala, kupovala si stále menší a pěknější oblečení a v tu chvíli jsem se rozhodla, že to zkusím také. Vždyť to očividně funguje!

## Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Konzultace probíhala ve velmi příjemné atmosféře. Seznámila jsem se s výživovou poradkyní Petrou Dvořákovou Malou. Dozvěděla jsem se, jak na tom opravdu jsem, jaká je má představa o váze, které chci dosáhnout, a první pokyny ke změně jídelníčku.

## Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Začala jsem pravidelně jíst a dodržovat pitný režim, nehladověla jsem. Velmi důležitou součástí mého hubnutí byla také podpora mé poradkyně paní Petry.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy, když jsem se pokoušela o nějakou dietu, nedokázala jsem to sama. Pravidelné konzultace, vážení a měření, podpora ze strany paní poradkyně mě vyhecovaly k tomu, že jsem vše dodržovala a na konzultaci se těšila. Každý týden jsem s napětím stoupala na váhu a říkala si: „Tak o kolik budu dneska lehčí?“



## K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Největší změnou byla pravidelnost ve stravování a upravila jsem také pitný režim, který se dříve skládal spíše z kávy a sladkých limonád.

## Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Všechny doporučené produkty byly účinné a pomáhaly mi při redukci váhy, ale občas jsem měla chuť i na sladké. Oblíbila jsem si sušenky PEIPAKOA BAMBOU a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Stále mám problémy se zavodňováním organismu, proto jsem si oblíbila sirup EQUILUM NERV.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí bylo super, i když někdy jsem měla „přejídací myšlenky“, ale rychle to přešlo a já se těšila na další konzultaci.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 10,6 kg?

Cítím se lehce a sebevědomě. Nejsem tolik unavená jako v minulosti.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Necvičila jsem, nejsem sportovní typ. O to více překvapená jsem byla, že jsem týden po týdnu odhazovala přebytečné kilogramy bez dření v posilovně.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Rozhodně ano! Chci i nadále docházet na kontrolní měření a milé popovídání s paní Petrou. Ráda bych poděkovala za vstřícný a profesionální přístup také paní Ivance, která mi vždy vše připraví do krásné papírové tašky s logem NATURHOUSE a já spokojeně odcházím. Děkuji!