

DANA
-21,2
kg

**doc. Ing. Dana
Martinovičová,
Ph.D., MBA**

Bydliště: Heršpice

Poradna: Brno Orlí ulice

Zaměstnání: akademická pracovnice

Věk:	49 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	82,2 kg
Současná hmotnost:	61 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 28 cm



Po dvaceti letech mohu nosit dvojdielné plavky a pouzdrové šaty

Paní Dana Martinovičová díky shozeným 21 kg a zeštíhlení přes břicho o 28 cm omladila svůj šatník a změnila svůj styl oblékání. Navíc se cítí plná energie a vitality.

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

Přímo do výživové poradny mě přivedl skvělý úspěch mé kamarádky. Ještě dnes si pamatuji, jak jí říkám: „Evičko, ty jsi zhubla!!!“ Jen se usmála a hned jsme volaly výživové poradkyni paní Ivě Bednaříkové, abychom s ní domluvily termín úvodní konzultace. Druhým impulsem však pro mě byla vlastní snaha „něco se sebou udělat“. Vlastní nápady na úpravu stravy nefungovaly a nevěděla jsem, jak dál. Velmi ráda jím a představa, že je pro mě jedinou variantou malá porce jídla a možná mít občas i hlad, byla nepředstavitelná.

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

Na první konzultaci jsem se moc těšila. Od kamarádky jsem už nějaké základní informace měla a očekávání tak bylo velké. A pak zafungovala „chemie“. Paní Iva je profesionálka, což bylo znát hned na první konzultaci. Ocenila jsem podrobné informace o celé metodě a o doplňkových produktech. A důležité bylo stanovení hmotnostního cíle. Nebránila jsem se ničemu, chtěla jsem pomoc, a pro tu jsem si také přišla.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem velice oceňovala a stále oceňuji její pestrost a možnost vložit do ní vlastní kreativitu. Ze začátku je samozřejmě nutné dodržovat určitá pravidla, která se však velmi brzy dostanou tak pod kůži, že přestávají být svazující, ale naopak se stávají inspirující.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace pro mě jednoznačně znamenaly motivaci. Možnost si s někým o mém snažení popovídat. Probrat další možnosti a prodiskovat



nové recepty. Paní Iva je úžasný člověk, který mě vždy podpořil, a pomalu mě vedla na mé cestě hubnutím.

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

Nikdy mě vařit moc nebavilo a najednou jsem měla jíst pravidelně a k tomu ještě pětkrát za den. Na to jsem rozhodně nebyla zvyklá. Naučila jsem se o jídle přemýšlet, a to považuji za největší změnu. Hledám nové recepty, objevuji nové ingredience, máme doma potraviny, o kterých jsme před tím nikdy neslyšeli.

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

Produkty NATURHOUSE považuji za skvělou volbu, a to nejen pro nastartování hubnoucího režimu. Nejvíce jsem si oblíbila čaj INFUNAT RELAX, zelenou kávu APINAT, vlákninu a sušenky FIBROKI. Jsou to produkty, které stále používám.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Je za mnou velký kus práce, která stála za to. Ne každý den bylo „posvícení“, ale měla jsem před sebou cíl, který jsem si dala jen já a jen já jsem toho cíle mohla dosáhnout. Měla jsem podporu doma,

měla jsem podporu mé sestry Evičky (mimořadně se vydala stejnou hubnoucí cestou) a měla jsem podporu výživové poradkyně paní Ivy Bednaříkové a celého týmu NATURHOUSE. A když vidíte, jak jde vaše hmotnost dolů, jak si „musíte“ začít obměňovat šatník a vlastně téměř s radostí už přestáváte nosit svá oblíbená trička a kalhoty, protože na vás visí, tak na ty těžší okamžiky zapomenete.

Jak se cítíte nyní lehčí o 21 kg?

Skvěle! Nosím obtažená trička, úzké kalhoty, boty bez podpatku. Po deseti letech jsem začala opět nosit šaty a po dvaceti letech jsem si opět nejen koupila, ale i nosím dvojdielné plavky. Nezdýchám se do schodů a nevádí mi, když zaparkuji auto někde daleko od svého cíle.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Začátek mé hubnoucí cesty byl bez cvičení. Kilogramy šly dolů, já měla radost, a tak nebyl příliš velký důvod zařazovat nějaký pohyb. Ale nakonec jsem se k němu přece jen dostala. Vrátila jsem se k józe a našla si cestu k její variantě hot jógy. A co víc, začala jsem i běhat. Díky tomu se mi začala postava zpevňovat.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Návštěva v NATURHOUSE Orlí byla a je mě pro vždy velmi příjemná. Paní Ivě Bednaříkové i celému jejímu týmu děkuji!