

**ELIŠKA**  
**-21,3**  
**kg**

## Eliška Kubová

**Bydliště: Hrušovany u Brna**  
**Poradna: Brno Olympia**  
**Zaměstnání: seniorka**

Věk: 71 let  
Výška: 168 cm  
Původní hmotnost: 113,9 kg  
Současná hmotnost: 92,6 kg

Délka hubnutí: 18 měsíců  
Původní velikost oblečení: 52–54  
Současná velikost oblečení: 48

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase: 27 cm**



# Lehčí, ohebnější a plná síly

Paní Eliška Kubová se nenechala svázat bolestmi kloubů ani otoky nohou a i v seniorském věku za-bojovala. Odměnou je jí odložených 21 kg, pas štíhlejší o 27 cm a hlavně vyšší sebevědomí a lepší pocit sama ze sebe.

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

Do poradny NATURHOUSE v Brně Olympia mě přivedly zdravotní potíže s klouby. Trpěla jsem bolestmi a otoky. Doktor mi pořád říkal, že kdybych zhubla, ulevila bych bolavým nohám. Jenže ono se to lehce říká, ale už Vám nikdo neřekne, jak to máte udělat, abyste zdravě zhubli a neublížili si. Navíc mě i můj přítel podporoval. Tak jsem si řekla, že se do toho pustím. Zjišťovala jsem si informace, až jsem našla výživovou poradnu NATURHOUSE.

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

Perfektní bylo, že jsem každý týden od své výživové poradkyně Mgr. Soni Lovichové dostávala jídelníček a vyhovující produkty. Viděla jsem týden po týdnu, jak na tom jsem. Mohla jsem se s paní poradkyní poradit, potěšit a vždy jsem získala patřičnou motivaci i pochvalu.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Porušovat pravidla jsem nechtěla, ono by se stejně na to přišlo hned na další konzultaci.

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



Vyřadila jsem pečivo, sladká jídla, přílohy k hlavním jídlům. Musela jsem se naučit pravidelnosti a spoustě nových receptů. Také jsem trochu bojovala s optimálním pitným režimem. Ale vše se dá, když se chce.

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

Pomáhaly mi všechny. Na odvodnění byly úžasné ampule FLUICIR s výtažky z borůvek, citronu a červeného vína a na snížení tuků zase ampule LEVANAT s artyčokem.

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

Docela ano, ale později jsem si zvykla.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 21 kg?

Cítím se výborně. Připadám si lehčí, ohebnější a plná síly. Dokonce i bolesti kloubů se zmírnily.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano. Bylo to plavání, chůze, jízda na kole.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ráda zajdu za milými děvčaty, potěšit se a ujistit se, že si svoji novou váhu držím. Teď už vím, že kdyby se cokoli dělo, NATURHOUSE mi pomůže.