

**Eva**  
zhubla téměř  
**21** kg

**Eva**  
**Suchárová**

**Brno**

Výška: 164 cm  
Věk: 54 let  
Původní hmotnost: 85,1 kg  
Současná hmotnost: 64,4 kg

Snížení o:  
**20,7 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 46  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**4 konfekční velikosti oblečení**



Eva Suchárová v době,  
kdy vážila 85,1 kg.

# Zhubnout, snížit množství užívaných léků a slyšet, že mi to sluší

**Zdalo se ještě před 6 měsíci pro paní Evu Suchárovou jako holý nesmysl. Jenže s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE z Brna náměstí Svobody a se shozenými 20,7 kg se stal sen skutečností.**

**Paní Evo, Vy jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE tak trochu oklikou.**

Objevila ji moje sestra, ale ze začátku nikomu nic neřekla. Až jsem si všimla, že zhubla (už 10 kg!), pověděla mně o NATURHOUSE. Přestože jsem byla víc než „otylka“, po mnoha nezdarech s různými zaručenými dietami jsem neměla odvahu začít s novým hubnutím. K dalším oblíbeným výmluvám patřily i mé nemoci, kvůli kterým nesmím zatěžovat tělo dietou, abych je ještě nezhoršila. Příklad mé sestry byl ale tak viditelný, že jsem se rozhodla „naposledy“ něco zkusit. Důležité pro mě bylo, že budu pod pravidelným dohledem a že základem diety je úprava jídelníčku.

**Říkala jste, že jste měla špatné zkušenosti s různými dietami, je to tak?**

Před hubnutím s NATURHOUSE jsem stále přibírala. Když se mně podařilo něco zhubnout, brzy to bylo zpátky a ještě něco navíc. Měla jsem pocit, že se jen podívám na jídlo a už mně naskakují kila.

**Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí s NATURHOUSE?**

Nejdůležitější byl velmi milý a příjemný přístup výživové poradkyně Ivy Bednaříkové. Vždy mně povzbuzovala, i když jsem neměla podle mě správný váhový úbytek. Pak to byly pravidelné týdenní kontroly. Pokud jsem měla nějaké nebezpečné chutě, právě to, že za pár dnů budu muset stoupnout na váhu, kterou neobalamutím, mně pomohlo, abych vydržela.



A v neposlední řadě i skladba stravy, velké množství zeleniny, pravidelnost jídel a objevování nových výborných potravin.

**Součástí metody NATURHOUSE je také užívání produktů, které jste si oblíbila?**

K mým nejoblíbenějším produktům patří sušenky FIBROKI obzvláště s příchutí granátových jablek. Dál jsem ráda používala pudinky a svačínové tyčinky SLIMBEL SYSTEM. I ampulky na detoxikaci či spalování tuků byly perfektní. Nejoblíbenější produkty si chci vychutnávat i po skončení diety.

**Bylo pro Vás těžké zhubnout?**

Ze začátku to bylo náročnější, moc ráda jsem si dřív pochutnávala na bohatě omaštěných jídlech a sladkostech. Ale postupně jsem si zvykala na změnu stravy a až se objevily první výsledky, už jsem si novou stravu oblíbila. Moc mi pomáhá pozitivní přístup výživové poradkyně Ivy Bednaříkové, vždy usměvavá a dobře naladěná. Dokázala mně nadchnout pro nové druhy potravin, pochválit a povzbudit i ve chvíli, kdy bych já čekala pokárání.

**Dosáhla jste své cílové hmotnosti?**

Původně jsem nevěřila, že bych mohla opravdu zhubnout, tak jsem si dala za

cíl asi 15 kg. Když jsem ale viděla, že je to možné, posunula jsem si cílovou váhu na 20 kg. Podařilo se i o pár deka navíc.

**Jak se změnil Váš jídelníček?**

Změnil se v mnohém. Používám méně tuků, chutě na sladké se snažím víc kompenzovat ovocem, ale hlavně jsem si oblíbila množství zeleniny na talíři. Více přemýšlím o složení stravy a pročitám etikety na potravinách. Ale taky vím, že si mohu občas „beztrestně“ udělat radost.

**Jak se cítíte po dietě?**

Cítím se skvěle! Je moc příjemné slyšet, že mně to sluší a věřit tomu. Ale ještě lepší je to, že mně lékař mohl změnit léčbu a snížit dávky léků. A to byl ten hlavní důvod, proč jsem se pustila do hubnutí.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Cvičila jsem jenom lehce, jak mně dovolil můj zdravotní stav. Snažila jsem se aspoň co nejvíce chodit a protože bydlím ve 4. patře bez výtahu, několikrát denně vyjít schody se zátěží nebo bez ní taky pomáhalo.

**Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?**

Určitě se budu vracet, jen doufám, že ne kvůli nově nabytým kilogramům.