

**Hana
zhubla
23 kg**

**Hana
Dubnová**

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Europark

Zaměstnání: rodičovská dovolená

Věk: 34 let
Výška: 173 cm
Původní hmotnost: 101,5 kg
Současná hmotnost: 78,1 kg

Snížení o:

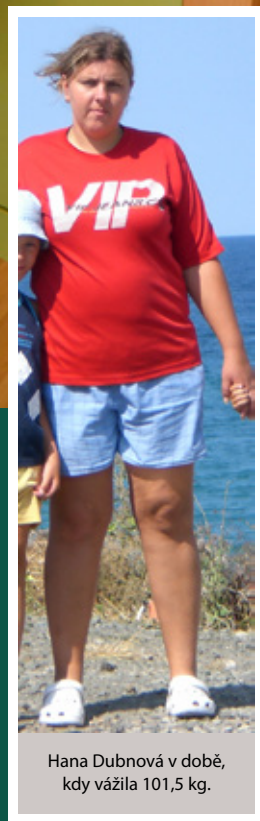
23,4 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase, přes břicho a boky: 13 cm



Hana Dubnová v době,
kdy vážila 101,5 kg.

Už žádná upachtěná mamina. Ale krásná, svěží a fit maminka tří dětí

Paní Hana Dubnová ještě před 4 měsíci vážila přes 100 kg a nosila oblečení velikosti 46. Po kúře v pražské výživové poradně NATURHOUSE v Europarku je z ní atraktivní maminka 3 dětí, která má plno energie, vypadá naprosto úchvatně a může si kupovat krásné mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 42. Díky tomu, že se naučila správným stravovacím návykům a lehkým a chutným receptům, dodržuje také její rodina zdravý životní styl.

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

Chtěla jsem změnit svůj životní styl, zhubnout, prostě být opět šmrncovní a cítit se dobře. Po 3 dětech moje postava nevypadala zrovna jako ze žurnálu. A vážit přes 100 kg, tahat se s tím vším sádlem, jsem už odmítala. Během nákupů v pražském Europarku mě oslovila slečna s nabídkou bezplatného měření tuku, tak jsem se rozhodla to zkusit.

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

Přišla jsem do NATURHOUSE, hned na mě dýchla příjemná a uvolněná atmosféra. Představila se mi výživová poradkyně Lenka Jilemnická, uvítala mě a zavedla do poradenské místnosti. Vyzpovídala mě ohledně mých stravovacích návyků, zdravotního stavu apod. Zvážila mě ve spodním prádle na speciální váze, která určila poměr zadržované vody, tuku, svaloviny a vypočítala mé BMI. Zpočátku jsem se trochu styděla být před cizím člověkem jen v prádle, ale poradkyně Lenka byla naprosto taktní, nijak mě neurážela, ani neměla nevhodné poznámky. Poté mi doporučila jídelníček a produkty na bylinné bázi.



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

Že se jenom uvaří a už se hubne. Z počátku jsem se cítila divně a říkala si, že není možné, abych vším tím jídlem hubla. Jenže už po prvním týdnu, kdy jsem dodržovala jednoduchá pravidla, jsem viděla úbytek na váze. To mě přesvědčilo v tom, že jsem se vydala správnou cestou a že tentokrát svého cíle opravdu dosáhnu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Podporu ze strany výživové poradkyně Lenky a hlavně motivaci. Prostě abych dodržovala to, co mám. Přeci nemůžu Lenku a hlavně sama sebe zklamat.

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

Naučila jsem se především pravidelnosti, vhodnému pitnému režimu a novým receptům. Teď díky mě žije zdravě i moje rodina.

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

Myslím, že mi pomohly všechny produkty a chuťově byly výborné.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, šlo to samo. Stačilo dodržovat jednoduchá pravidla a každý týden jsem viděla výsledky.

Jak se cítíte nyní lehčí o téměř 24 kg?

Výborně, svěží, mladá, lehká a atraktivní. Musím uznat, že mít na sobě nadbytečných 24 kg je opravdu velký rozdíl. Je také příjemné slyšet chválu okolí i svého manžela.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, chci si nové stravovací návyky pořádně zažít a vyhnout se nepříjemnému jo-jo efektu. Mé poděkování patří vždy milé, ochotné a pozitivně naladěné výživové poradkyni Lence Jilemnické.