

**Hana
zhubla
13 kg**

**Hana
Dufková**

**Bydliště: Praha
Poradna: Praha Palladium
Zaměstnání: referentka**

Věk: 63 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 81,8 kg
Současná hmotnost: 68,8 kg

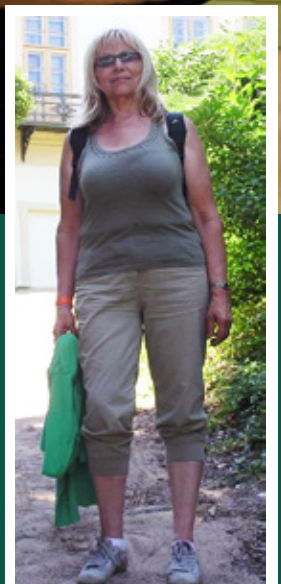
Snížení o:

13 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 42–44
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm**



Hana Dufková v době,
kdy vážila 81,8 kg.

Klouby už mě nebolí, chodím svižně i do schodů. Zkrátka 13 kg je opravdu rozdíl

Usmívá se dnes již spokojená Hana Dufková, která změnila svůj životní styl ve výživové poradně NATURHOUSE v Palladiu. Důvodů k radosti má hned víc. Podařilo se jí odložit 13kilové závaží, zeštíhlet přes břicho o 24 cm a může nosit krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 38/40. To vše jen díky úpravě jídelníčku, užívání doporučených produktů a respektování rad výživové poradkyně. Moc Vám, paní Hanko, gratulujeme!

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

Musím přiznat, že mě motivovala kolegyně ze zaměstnání, která do výživové poradny v Palladiu pravidelně docházela a také moje nadbytečná kila. Měla jsem i pocit, že i když jsem držela nějaké diety, můj metabolismus prostě nefungoval.

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

Samozřejmě pamatuji, byla jsem změřena, zvážena a odnášela jsem si první produkty a také jídelníček v rámci redukce.



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

Nejvíce jsem oceňovala podporu ze strany výživové poradkyně Aleny Přídové. Protože jsem nechtěla Alenku ani sebe sama zklamat, o to víc jsem se snažila.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především vážení, měření, ale také jsem se těšila na další produkty a nový jídelníček. Největší radostí byly váhové úbytky.

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

Začala jsem dbát na to, abych jedla 5x denně, což jsem dříve moc nedodržovala. Navíc pestrost jídelníčků v rámci redukčního programu vše umocňovala.

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

Měla jsem ráda všechny, ale nejvíce vlákninu FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní se nacházím v udržovací fázi, ale vlákninu FIBROKI užívám dále včetně produktů, které mi doporučuje moje poradkyně Alenka.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Pro mne nejhorší doba byl první týden po zahájení redukce. Tělo si však postupně zvyklo na jinou stravu. Odměnou pak byly každotýdenní váhové úbytky.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Nedá se to srovnat. Klouby už mě nebolí, chodím svižně (i do schodů), zkrátka je to opravdu rozdíl.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Po pravdě řečeno ani ne, ale chodila jsem na rychlé procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Chtěla bych se občas nechat změřit a zvážit nebo i zakoupit nějaký produkt, třeba již zmíněnou vlákninu FIBROKI.