

Nechtěla jsem „JEDNU Z MNOHA ZARUČENÝCH DIET“, které stejně nefungují. Chtěla jsem se naučit stravovat tak, abych zhubla a uměla si váhu udržet do budoucna

**Hana
zhubla
16 kg**

**Hana
Dufková**

**Bydliště: Brno
Poradna: Brno, Orlí ulice
Zaměstnání: kuchařka**

Věk: 53 let
Výška: 161 cm
Původní hmotnost: 92 kg
Současná hmotnost: 76 kg

Snížení o:

16 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 17 cm**



Hana Dufková v době, kdy vážila 92 kg.

Nechtěla jsem „JEDNU Z MNOHA ZARUČENÝCH DIET“, které stejně nefungují. Chtěla jsem se naučit stravovat tak, abych zhubla a uměla si váhu udržet do budoucna

Paní Hana Dufková společně s 16kilovým závažím, které postupně během 7 měsíců ve výživové poradně NATURHOUSE v brněnské Orlí ulici odkládala, odložila také vysoký krevní tlak a bolest kolen. Naučila se novým receptům, pitnému režimu a přemýšlet o potravinách. Úbytek přes břicho a boky v podobě 17 cm a konfekční velikost oblečení 42 jsou pak milým bonusem její péle a snahy.

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

Reklama na internetu mne zaujala a také příznivé recenze od zákazníků. Chtěla jsem se sebou něco udělat a potřebovala jsem poradit, podpořit, nasměrovat. A hlavně nechtěla jsem „JEDNU Z MNOHA ZARUČENÝCH DIET“, které stejně nefungují. Chtěla jsem se naučit stravovat tak, abych zhubla, ale abych si uměla váhu udržet do budoucna.

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

Výživová poradkyně Iva Bednaříková mi byla velice sympatická. Jasně, výstižně a mile mi vše vysvětlila. Dozvěděla jsem se, jaké špatné stravovací návyky mám, co upravíme, co zcela změníme, co nebudu jíst, čeho budu naopak jíst více a hlavně kdy a kolik.



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

Ocenila jsem to, že jídlo, které můžu jíst, mě zasytí a navíc je velmi chutné. A také to, že je to JÍDLO, že nejde o nějaké náhražky, že jsou to běžné potraviny.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Těšila jsem se na převážení, když šla kila dolů. Paní Iva Bednaříková mě podporovala po celou dobu kúry. Vždy jsme si dobře popovídaly a probraly mnoho receptů. Naučila mě vynikající polévky.

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

Vyřadila jsem pečivo, které mi vůbec nechybí a nahradila jsem ho sušenkami a suchary z NATURHOUSE. Naučila jsem se jíst hodně ovoce a zeleniny, bez které už se neobejdu. Zažila jsem si pravidelnost ve stravě i nějaké ty triky do kuchyně.

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

Pomáhaly mi všechny, hlavně jsem si oblíbila bambusové sušenky PEIPAKOIA BAMBOU. Vynikající je vláknina FIBROKI a k zahnání mlsné jsou vý-

borné proteinové tyčinky SLIMBEL. Ostatní doplňky mne podpořily, co se týká vitamínů, antioxidantů a minerálů, které tělo potřebuje, a také pomohly s pročištěním těla, se zrychlením metabolismu. Stále si vařím čaje INFUNAT, kupuju si vlákninu FIBROKI a další výrobky NATURHOUSE.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, s NATURHOUSE nebylo hubnutí vůbec těžké. Redukční proces mi možná trval delší dobu než ostatním, ale o to mám větší radost.

Jak se cítíte nyní lehčí o 16 kg?

Velmi dobře, asi tak, jako bych ze sebe sundala dvě těžká závaží. Zlepšil se mi krevní tlak, kolena nebolí a nálada je výborná.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Rychlou chůzí na delších procházkách, plaváním a občas cvičením na míči pro zpevnění.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě! Nikdy na sobě nechci ta závaží zpátky. Navíc by se mi stýskalo po paní Ivě Bednaříkové a i její asistentce Janě Horské. Obohatily mě o nové zkušenosti a budu je navštěvovat jednou za měsíc i nadále. Mé poděkování patří poradkyni Ivě.