

HANA
-41,4
kg

Hana Fučíková

Bydliště: Šumná
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: učitelka v MŠ

Věk: 55 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 123,7 kg
Současná hmotnost: 82,3 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 56
Současná velikost oblečení: 46

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 32 cm



Nyní se cítím o 100 % lépe

Není se čemu divit, když sympatická paní učitelka Hana Fučíková odložila ve výživové poradně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích 41,4 kilo během 7 měsíců a zestíhla přes břicho o 32 cm. I okolí projevuje uznání, ale nejdůležitější pro ní je celkový lepší pocit ze sebe sama. A jako zdravotní bonus jí klesl krevní tlak.

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

Do poradny NATURHOUSE mě přivedly začínající zdravotní potíže (zadýchávání, vysoký krevní tlak, otoky a s tím spojená bolest kloubů). Také jsem chtěla vyzkoušet, zda existuje nějaká metoda, jak trvale zhubnout, aniž by se projevil jo-jo efekt, kterým jsem několikrát v minulých letech po absolvování nejrůznějších diet prošla.

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

Paní poradkyně Hanka Konopková mi ochotně nabídla pomoc a podrobně mi vysvětlila, co mě čeká. Po zvážení a měření jsem se od ní dozvěděla, kolik mám v těle nadbytečného tuku a zadržované vody. I když jsem tušila, že hodně, tak mě výsledek šokoval a o to víc motivoval k podstoupení redukce váhy.

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

Při dodržování metody NATURHOUSE jsem nejvíce ocenila, že můžu poměrně často jíst a že příprava jídel je jednoduchá a pestrá. Vymizela celkem rychle i chuť na sladkosti, které jsem si zvykla nahrazovat větším množstvím zeleniny. V případě nutnosti sladit jsem začala užívat stéviové sladidlo PECVA z poradny NATURHOUSE.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace spojené s vážením a měřením mi pomáhaly vydržet, neboť jsem již od 1. týdne redukce pozorovala značný úbytek na váze, který stále pokračoval. Postupně jsem se cítila po všech stránkách lépe.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelní-



ček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

I když jsem musela změnit jídelníček vyloučením každodenních příloh a sladkostí, brzy jsem si na tento režim zvykla a naučila se kombinovat pravidelný stravovací režim s pitným režimem.

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

Součástí bylo užívání produktů doporučených paní poradkyní. Hlavně jsem si oblíbila suchary FIBROKI a proteinové tyčinky SLIMBEL.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Byla jsem mile překvapená, jak jde hubnutí snadno. Stačí opravdu chtít a vytrvat.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 41 kg?

Nyní se cítím o 100 % lépe. Na začátku

udržovací fáze jsem ještě nějaké kilo shodila, což mě velice překvapilo. I okolí projevuje uznání, ale nejdůležitější pro mě je celkový lepší pocit ze sebe sama a radost z toho, že se vše podařilo. Do konce se mi snížil i krevní tlak, takže můžu užívat slabší léky.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Během hubnutí jsem docházela pravidelně 1x týdně na jógu a snažila jsem se více pohybovat formou vycházek do lesa, který máme za domem. Pohyb jsem měla také v práci s dětmi v MŠ. Také jsem se snažila dle možností jet si zaplavat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE budu určitě docházet pro radu, jak si současnou váhu udržovat. Do budoucna už vím, na koho se můžu obrátit v případě, že by váha začala opět stoupat.