

**Hana  
zhubla  
22 kg**

**Hana  
Havličková**

**Znojmo**

Výška: 169 cm  
Věk: 53 let  
Původní hmotnost: 96 kg  
Současná hmotnost: 74 kg

Snížení o:

**22 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 52  
Současná velikost oblečení: 46

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení**



Hana Havličková v době,  
kdy vážila 96 kg.

# Díky NATURHOUSE se cítím skvěle a získala jsem zdravé sebevědomí

Ještě před 7 měsíci trápily paní Hanu Havlíčkovou zdravotní problémy pramenící z nadváhy, necítila se dobře a nemohla si koupit oblečení dle svého vkusu. Vyzkoušela spoustu zaručených diet, ale jediné, co získala, byla další kila navíc. Začala tedy docházet do výživové poradny NATURHOUSE ve Znojmě. Nyní je nejen lehčí o 22 kg, ale také štíhlejší o 20 cm přes břicho a cítí se plná energie.

## Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Problémy s váhou jsem začala mít před 8 lety, kdy jsem začala s manželem podnikat. Stres, který byl na mě v té době příliš velký, jsem řešila nadměrnou konzumací jídla.

## Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Ano, několikrát jsem se pokusila zhubnout sama. Trápila jsem se hlady a jedla jsem hodně zeleniny bez příloh atd. Zhubla jsem během 3 měsíců 4–6 kila, ale v momentě, kdy jsem přestala tyto „diety“ dodržovat, jsem shozená kila nabrala zpět. A co hůř, přibrala jsem ještě více kil a vážila víc než před tím.

## Co Vás vlastně vedlo k tomu začít hubnout s podporou?

Styděla jsem se za svojí nadváhu. Nemohla jsem si koupit oblečení, které se



mi líbilo. Začínala jsem mít zdravotní problémy. A necítila jsem se dobře.

## Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Na ulici mě oslovila sympatická asistentka Lenka Švédová. Vzhledem k tomu, že jsem svoji váhu už delší dobu řešila, tak jsem neváhala a nabízené měření jsem podstoupila. Vzápětí na to jsem si domluvila u výživové poradkyně Hanky Konopkové konzultaci.

## Pustila jste se tedy do hubnutí. Jak se Vám podařilo shodit?

Zhubla jsem díky tomu, že jsem pečlivě dodržovala doporučení mé dietoložky paní Hanky Konopkové, pravidelně jsem se stravovala a dodržovala pitný režim. Užívala jsem také podpůrné produkty NATURHOUSE vyrobené z výtažků rostlin, ovoce a zeleniny.

## Nastínila jste úpravu stravovacích návyků. Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Dříve jsem se stravovala nepravidelně, nárazově, večer, když jsem se zklidnila, jsem téměř „vyplenila“ ledničku. Z typicky české kuchyně jsem se díky receptům od poradkyně Hanky naučila vařit lehká, zdravá a přesto chutná jídla. Také snídám, to jsem dříve opomíjela. Můj pitný režim se radikálně změnil. Dříve jsem praktic-

ky nepila, stačilo mi jedno kafe po ránu, nyní si opravdu příjem tekutin hlídám. I díky tomu se cítím svěží a plná energie.

## Součástí metody NATURHOUSE je také užívání produktů. Které jste si oblíbila?

Mezi mé nejoblíbenější patřily čaje INFUNAT, vláknina a suchary FIBROKI. Také ostatní produkty byly pro mě nové, chutnaly mi a bez problémů jsem si na ně zvykla.

## Zhubla jste krásných 22 kg během 7 měsíců. Nastaly u Vás také situace, kdy jste nové stravovací návyky porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Ano, i já jsem zažila během hubnutí různá pokušení. Největší pokušení porušovat pravidla jsem měla při rodinných obědech a večerích se svými dětmi a manželem. Nikdy jsem ale neměla v úmyslu předčasně skončit.

## Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Díky pravidelným návštěvám a konzultacím se svojí výživovou poradkyní Hankou Konopkovou se mi podařilo zhubnout na váhu, kterou mám dnes. Díky NATURHOUSE, produktům a profesionálnímu přístupu se cítím skvěle a mé sebevědomí je na nové úrovni. Tímto bych chtěla moc poděkovat mé poradkyni Hance Konopkové. Vaše služby vřele každému doporučím.