

**Hana
zhubla
18 kg**

**Hana
Válková**

Brno

Výška: 162 cm
Věk: 54 let
Původní hmotnost: 78,8 kg
Současná hmotnost: 60,4 kg

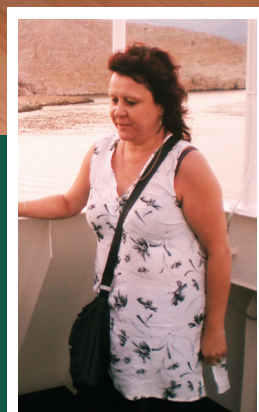
Snížení o:

18,4 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 42/44
Současná velikost oblečení: 36/38

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení



Hana Válková v době, kdy vážila 78,8 kg.

Ze začátku bylo těžké uvěřit, že na váze uvidím 60 kilo

Vzpomíná na své začátky před 5 měsíci paní Hana Válková, která se na doporučení rozhodla zhubnout ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody. I přes své náročné zaměstnání, kdy pracuje v nepřetržitém provozu, dokázala zhubnout 18,4 kg a cítí se nyní báječně.

Paní Hanko, Vy jste říkala, že Vám hubnutí s NATURHOUSE někdo doporučil.

Doporučil mi přímo výživovou poradnu v Brně na náměstí Svobody člen mojí rodiny. Krásně zde zhubl, a tak jsem se o to začala zajímat, našla jsem si informace na internetu a objednala jsem se na 1. konzultaci.

Říkala jste, že jste posledních několik let se svojí váhou bojovala.

V posledních letech jsem stále přibývala na váze z důvodu změny životního režimu, tj. změny práce, kdy jsem pracovala také v nočním provozu na směny. Poté, co jsem začala hubnout s podporou NATURHOUSE, a věděla jsem, jak jídelníček dodržovat, tak se mi začalo postupně dařit váhu snižovat.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Jíst 5x denně pro mne nebylo až tak složité. Vyhovovalo mi, že jídlo lze rychle a nenáročně připravit, a také mne potěšilo, že v pestrém jídelníčku bylo zahrnuto jak maso, ryby, zelenina, tak i ovoce a mléčné výrobky, prostě vše, co mám ráda. Rozhodně jsem nestrádala, nebyla jsem hladová.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

S doplňky k jídelníčku šlo hubnout rychleji, pomáhaly mi s pročišťováním,



s detoxikací, s nadbytečnými tuky. Oblíbila jsem si ampulky s bylinkami, s výtažky ze zeleniny LEVANAT, také sušenky či vlákninu FIBROKI. A také čaje INFUNAT na tuky či zadržovanou vodu v těle.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Pokračuji s vlákninou, čaji, suchary a sušenkami. Oblíbila jsem si je a moc mi chutnají.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Kontroly byly velmi motivující. Oceňovala jsem zejména podporu ze strany své výživové poradkyně, vydržet a shazovat kilo za kilo.

Připadalo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku bylo těžké i jen uvěřit, že se mi to podaří. Ale jak hubnutí šlo hezky týden po týdnu, kila ubývala, získala jsem jistotu, že to půjde, že to zvládnou. Měla jsem pokaždé velkou radost z úbytků. Díky radám na kontrolách hubnutí nebylo tak těžké, jak jsem si myslela.

Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Ano, dosáhla jsem cíle, který jsem si stanovila a na kterém jsem se s paní Ilvou domluvila.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček se mi změnil zásadně, nikdy jsem nejedla takto pravidelně, nikdy jsem neměla v jídelníčku tolik zeleniny, ryb, lehkých mas i jiných bílkovin, také jsem se naučila používat olivový olej k zelenině a pravidelně zařazuji tvarohy, žitné pečivo a kvalitní šunku ke snídani.

Jak se cítíte nyní?

Cítím se velmi dobře, plná energie, nejsem unavená jako dříve. Také můj zdravotní stav se výrazně zlepšil a již nemám žádné potíže.

Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

Změnil mi celý život k lepšímu. Zajímám se o to, co jím, jaký vliv to na mne má. Přemýšlím o tom, jak se cítím, podle toho, co jím, umím si spousty nových jídel připravit, více sleduji, co která potravina obsahuje, o jídle prostě více přemýšlím. A také jsem získala pravidelný rytmus ve stravování, což jsem dříve považovala za nepodstatné.

Plánujete docházet do NATURHOUSE i nadále?

Ráda se zase zastavím na přeměření, ráda bych si udržela svoji novou štíhlou postavu. Vždyť zásluhou NATURHOUSE vypadám nyní tak hezky.