

**Cítím se nesrovnatelně líp, jsem ráda, že jsem to dokázala!**

**IRENA**  
**-17**  
**kg**

**Irena**  
**Didovová**

**Bydliště: Břeclav**  
**Poradna: Břeclav**  
**Zaměstnání: OSVČ**

Věk: 63 let  
Výška: 159 cm  
Původní hmotnost: 77 kg  
Současná hmotnost: 60 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: XL  
Současná velikost oblečení: S-M

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes pas: 16 cm**



# Cítím se nesrovnatelně líp, jsem ráda, že jsem to dokázala!

Paní Ireně se nelíbilo, že její váha začala stoupat, na doporučení proto začala docházet do poradny NATURHOUSE. V paní dietoložce měla při hubnutí oporu a díky jejich pravidelným konzultacím a úpravě jídelníčku se paní Ireně podařilo zhubnout krásných 17 kilogramů. Stačilo jen omezit cukry, alkohol a naopak do jídelníčku zařadit vhodně zvolené bylinné produkty NATURHOUSE.

## Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nelíbilo se mi, že má váha stoupla ze 64 kg na nebezpečných 77 kg a chtěla jsem s tím něco udělat. Jelikož jsem věděla, že sama zhubnout nedokážu, rozhodla jsem se hledat pomoc u odborníků. Čistě náhodou jsem se pak dozvěděla o metodě NATURHOUSE, a že jako jedna z mála skutečně funguje.

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

Na 1. konzultaci jsem byla hned ze začátku mile překvapena vstřícností, se kterou mě paní dietoložka Jana Fuchsová přijala. Vše mi bylo ochotně a hlavně srozumitelně vysvětleno, byla jsem přeměřena, převážena a pevně rozhodnuta začít! Měla jsem v paní poradkyni plnou důvěru.

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

Velmi jsem si oblíbila produkty NATURHOUSE, které jsem přiřazovala k jídelníčku, a hlavně konzultace každý týden. Zkrátka pokud se držíte rad paní dietoložky, všechno bude fungovat, jak má.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na ty jsem se vždy těšila ze všeho nejvíce. Od paní dietoložky jsem pokaždé byla pochválena za dobře odvedenou práci, a tak jsem si odnášela dobrý pocit a povzbuzení k tomu pokračovat.



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

V podstatě nic velkého, omezila jsem jen cukry a nepila alkohol na oslavách. Jinak mi nedělalo žádný problém se novému jídelníčku přizpůsobit.

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

Produkty mi vyhovovaly, ale i chutnaly a brala jsem je jako součást programu. Mé oblíbené byly ampule FLUICIR a vláknina FIBROKI.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ze začátku je to především o tom, dodržovat cenné rady, a hlavně o disciplíně sama k sobě, pak už to jde samo.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

Nesrovnatelně líp, jsem ráda že jsem to dokázala a dostala se ke své vysněné váze 60 kg.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Sportu jsem se věnovala odjakživa, dokonce ještě předtím, než jsem přibrala. Takže pokud to šlo, sportu jsem se nebránila.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ráda se občas zastavím a popovídám s paní dietoložkou. Po dobu mého hubnutí se mezi námi vytvořil krásný profesionální vztah. A já vždy ocením rady odborníka, pěkný lidský přístup a podporu.