

**Ivana
zhubla
14 kg**

**Ivana
Brožková**

Bydliště: Lampertice

Poradna: Trutnov

Zaměstnání: pomocná kuchařka

Věk: 43 let
Výška: 161 cm
Původní hmotnost: 83,6 kg
Současná hmotnost: 69,2 kg

Snížení o:

14,4 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 46–48
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 13 cm**



Ivana Brožková v době,
kdy vážila 83,6 kg.

Skvělý pocit a spokojenost. Navíc bez zdra- votních problémů

Paní Ivana Brožková přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Trutnově s cílem zhubnout a zbavit se zdravotních komplikací, které pramenily z nadváhy. Během 5 měsíců svého cíle dosáhla. Navíc zeštíhlela v pase a přes břicho o 13 cm a může si kupovat krásné, barevné a mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38.

Paní Ivano, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Už delší dobu jsem se snažila zhubnout. Vyzkoušela jsem spousty diet, ale po malém úbytku váhy jsem časem zase přibrala. Začala jsem mít i zdravotní problémy. Na internetu jsem našla poradnu NATURHOUSE. Dlouho jsem přemýšlela, jestli tam mám jít. Teď jsem ráda, že jsem se správně rozhodla.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše první konzultace?

První návštěva u výživové poradkyně Taťány Kačerové byla velmi příjemná. Poradkyně mě zvážila a změřila. Rozebrala se mnou BMI, tělesný tuk, zadržovanou vodu a s tím spojené zdravotní potíže. Pak jsme si povídaly o mém zdravotním stavu, mém jídelníčku a pitném režimu. Na základě toho jsem dostala jídelníček a k němu mi navrhla produkty, které mi pomáhaly při hubnutí. Hned



po týdně jsem se cítila lépe a zhubla jsem 2 kg, jak ukázalo následné měření. Byla jsem z toho nadšená!

Bez úpravy jídelníčku by nebylo možné dosáhnout požadovaných výsledků. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Přestala jsem jíst bílé pečivo, tučná jídla a uzeniny. Naopak jsem začala jíst více zeleniny a ovoce. Zařadila jsem do svého jídelníčku více ryb. Začaly mi chutnat výrobky ze sójových bobů. Tyto změny mi ale nijak nevadily, naopak jsem byla za ně ráda. Díky tomu se můj jídelníček obohatil.

Kromě úpravy jídelníčku a pravidelného pitného režimu jste užívala také produkty, které Vám pomáhaly na Vaší cestě za štíhlou postavou. Které z produktů jste si oblíbila?

Musím přiznat, že všechny produkty mi moc chutnaly. Oblíbila jsem si sušenky s granátovým jablčkem FI-

BROKI, jsou totiž chuťově báječné a pomáhají zahánět nezvladatelné chutě na sladké. Po udržovací fázi, ve které jsem nyní, si určitě některé výrobky budu nadále chodit kupovat, protože mi velice vyhovují, chutnají mi a určitě mi i prospívají.

Výsledky svého snažení jste viděla co týden. Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem se těšila na příjemné konzultace, které mě motivovaly vše dodržovat. Bylo vždy moc milé zavítat za milým personálem v trutnovském NATURHOUSE, poradit se s poradkyní Taťanou a cítit podporu a pomoc.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Jsem spokojená a cítím se skvěle. Všechny mé zdravotní potíže jsou pryč. Jsem velice ráda, že jsem NATURHOUSE navštívila. Děkuju výživové poradkyni Taťaně Kačerové a Pavlíně Karajani za podporu, pomoc a milý přístup.