

Ke své momentální váze jsem se doslova projedla!  
A musím říct, že se mi díky tomu hodně zvedlo  
i sebevědomí. Jsem prostě velmi spokojená.

**IVETA**  
**-37**  
**kg**

## Iveta Riedlová

**Bydliště: Janovice u Rýmařova**

**Poradna: Bruntál**

**Zaměstnání: pečovatelka (diakonie)**

Věk:	52 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	107 kg
Současná hmotnost:	70 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	40–42

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho v cm: 33 cm**



**Ke své momentální váze jsem se doslova projedla! A musím říct, že se mi díky tomu hodně zvedlo i sebevědomí. Jsem prostě velmi spokojená.**

Pracovat se seniory je mnohdy náročná práce, a to jak psychicky, tak i fyzicky. Ví o tom své i paní Iveta. Sama se již předtím snažila srovnat si váhu nejrůznějšími dietami, aby vše lépe zvládala, ale až s pomocí výživové poradny NATURHOUSE v Bruntále se dostala ke své vysněné postavě. Iveta během 9 měsíců zhubla úžasných 37 kilogramů. V práci se teď cítí lépe a s větší energií se postará o své klienty a právě více energie zbývá i na rodinu. Čtyřletý vnouček je neposeda, ale paní Iveta mu teď stačí a zažijí spoustu legrace i při procházkách s pejskem.

**Iveto, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Byl to nápad mé nejlepší kamarádky, která věděla, že chci zhubnout. Po několika letech mého neúspěšného snažení a zkoušení různých diet mi doporučila moji sousedku, která je výživovou poradkyní v NATURHOUSE v Bruntále.

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

No jeжда! Přestože jsme se s paní Janou Bieglerovou znaly, přivítala mě naprosto profesionálně. Vysvětlila mi metodu hubnutí v NATURHOUSE. Byla to pro mě spousta nových informací, až jsem se bála, že to nezvládnou. Ale bylo mi to vysvětleno opravdu srozumitelně a cítila jsem, že budu mít vedení, oporu a hlavně odborné poradenství. Dostala jsem rady, jak, co a kolik jíst, kolik vypít tekutin a spoustu dalších doporučení.

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

Neměla jsem hlad ani chuť na sladké, jídelníček byl pestrý a jídla dostatek. Dostávala jsem veškeré podklady a hlavně mě těšil zájem poradkyně. Vždy mě pochválila.



**Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Těšila jsem se! Docela rychle jsem si tento způsob hubnutí osvojila, mé výživové poradkyni jsem věřila a těšilo mě každý týden vidět úbytek na váze. Toto, plány na další týden a pochvala paní poradkyně mě velmi motivovaly.

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

U mě bylo důležité naučit se pravidelnosti. Hlavně změnit životní styl a přemýšlet o potravinách, aby byl jídelníček vyvážený. Prostě pochopit, že tohle není žádná další dieta, ale opravdové, udržitelné zhubnutí.

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

Oblíbila jsem si jich spoustu. Na redukci tuků LEVANAT, na odbourávání vody FLUCIR, ale také BERLIN, tyčinky, polévky. Moc mi chutnaly sušenky, no a vláknina, ta je úplně super!

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, samozřejmě. Nejen proto, že pokračuji dál – můj cíl už je na dohled, ale také proto, že mi chutnají a cítím se po těchto produktech i vitálněji.

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

Jak už víte, vyzkoušela jsem hodně diet. Tady mi to vyhovuje. Nepočítám žádné kalorie, jím, na co mám chuť. Mohu říct, že jsem se ke své momentální váze doslova projedla. A když máte ještě to správné vedení – je to pohoda.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 37 kg?**

Jsem šťastná. Hodně se zlepšil můj zdravotní stav, mám více energie, mohu si koupit oblečení, které se mi líbí, a ne jen to, které mi sedne. A musím říct, že se mi díky tomu hodně zvedlo i sebevědomí. Jsem prostě velmi spokojená.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ze začátku mi to nebylo mou poradkyní ani doporučeno, kvůli zátěži na klouby atd. Až po 10 shozených kilech jsem pomalu začala a je to úžasné, že už si normálně třeba dřepnu. Teď začnu už více jezdit na kole a chodit na túry, tak jako dřív.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Samozřejmě. Cítím se v poradně velmi dobře. A to tím, že mám skvělou, usměvavou výživovou poradkyni Janičku Bieglerovou, která dokáže člověka správně nasměrovat, podržet, povzbudit, ujistit jej, že je to správná cesta. Dnes už si popovídáme nejen jako klientka a výživová poradkyně, ale i – teď to mohu říct – jako přítelkyně.