

**Jitka  
zhubla  
20 kg**

**Jitka  
Čeladníková**

**Bydliště: Přerov**

**Poradna: Přerov**

**Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk: 55 let  
Výška: 152 cm  
Původní hmotnost: 74 kg  
Současná hmotnost: 54 kg

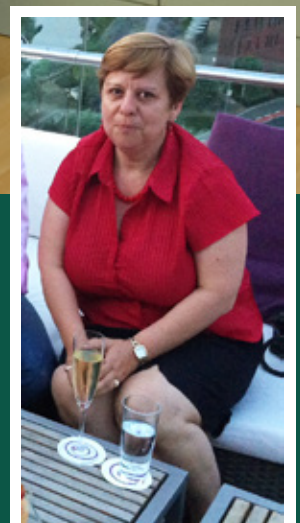
Snížení o:

**20 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 44  
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek v pase: 26 cm**



Jitka Čeladníková v době,  
kdy vážila 74 kg.

## Jsem velmi spokojená s tím, jak se vidím já i jak mě vnímá mé okolí

Zdravotní sestřička paní Jitka Čeladníková po několika pokusech zredukovat svoji hmotnost zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Přerově. Bez dření v posilovně, hladovění a odřikání má po 7 měsících 20 kilo dole, zeštíhlela v pase o 26 cm a může si kupovat slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti 36.

### Jitko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Přivedl mě pocit, že mám nadváhu a navzdory mnohým dietám a cvičení se mi nedařilo zhubnout. Chtěla jsem s tím něco dělat, proto jsem se svěřila do odborných rukou výživové poradkyně Markéty Daňkové.

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

Přišla jsem s pocitem nespokojenosti a méněcennosti se svou postavou. Paní Daňková mi vysvětlila zásady metody NATURHOUSE, změřila mé míry a vysvětlila mi, jak bude probíhat metoda hubnutí a nabídla mi produkty.

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

Začala jsem pravidelně jíst, dodržovat pitný režim a vyhýbat se nevhodným potravinám v kombinaci s užíváním doplňků stravy NATURHOUSE.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné návštěvy a měření mě motivovaly k dodržování diety a strach z toho, že nezhubnu, mi byl mentorem.



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

Začala jsem se vyhýbat sladkostem a tučným potravinám a dodržovala jsem rady a jídelníček navržený paní Daňkovou. Postupem času jsem se cítila méně unavená a fit. Tato změna mi dávala psychickou i fyzickou sílu pokračovat a nevzdávat se.

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

Velmi jsem si oblíbila tousty a sušenky FIBROKI a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které se mi staly náhradou za sladkosti.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ačkoliv se snažím nakupovat zdravou stravu v obchodech, často se k produktům NATURHOUSE vracím.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Hubnutí a odepírání si některých potravin pro mne nebyl problém, jelikož jsem viděla postupem času ztelné změny na své postavě. Jediné, čeho se stále obávám, je, že si získanou postavu neudržím.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Jsem velmi spokojená s tím, jak se vidím já i jak mě vnímá mé okolí.

### Přidala jste ke změně životního stylu také cvičení?

Ne a právě o to více jsem si uvědomila, jak je strava důležitá. I bez tvrdého dření v posilovně můžete krásně zhubnout.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Chtěla bych tímto poděkovat výživové poradkyni Markétě Daňkové za podporu a pomoc při hubnutí.