

Vím, že si svoji nohou váhu a postavu udržím.  
Protože díky NATURHOUSE vím, jak na to

**Kamila  
zhubla**

**11 kg**

**Kamila  
Mrňová**

**Bydliště: Vladislav**

**Poradna: Třebíč**

**Zaměstnání: obsluha na benzínové pumpě**

Věk: 28 let  
Výška: 165 cm  
Původní hmotnost: 72,5 kg  
Současná hmotnost: 61,4 kg

Snížení o:

**11,1 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 44–46  
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho a boky: 15 cm**



Kamila Mrňová v době,  
kdy vážila 72,5 kg.

# Vím, že si svoji nohou váhu a postavu udržím. Protože díky NATURHOUSE vím, jak na to

Je až neuvěřitelné, co „pouhých“ 11,1 kg udělá s postavou a člověkem jako takovým. Kamila Mrňová byla chronická dietářka, trpěla jo-jo efektem, ale svého snu o krásné štíhlé postavě se nevzdávala. Jednoho dne našla na internetu výživovou poradnu NATURHOUSE v Třebíči a začala docházet na pravidelné konzultace. Po 4 měsících září štěstím, je štíhlejší přes břicho a boky o 15 cm a může si kupovat trendy oblečení v konfekční velikosti 36–38. Kamilo, gratulujeme!



## Kamilo, Vy jste vyzkoušela již nějaké diety před tím, než jste začala hubnout s NATURHOUSE.

Zkoušela jsem snad všechny diety, které existují. Něco se mi s nimi podařilo shodit, ale když jsem se vrátila k původnímu způsobu stravování, tak pokaždé přibýlo pěkných pár kil navíc. Bylo to hrozně frustrující a demotivující. Připadala jsem si jak v začarovaném kruhu.

## To muselo být opravdu zdrcující. Jak jste tedy našla cestu do NATURHOUSE?

Jednou, když jsem zase hledala na internetu, jak zhubnout, narazila jsem

na stránky NATURHOUSE. Zalíbilo se mi, že zaručovali zhubnutí, ale především i to, že si svou váhu udržím. Neváhala jsem a objednala se na konzultaci k výživové poradkyni Ivaně Loukotové v Třebíči. Z analýzy, kterou mi poradkyně Ivana udělala, jsem zjistila, že můj problém nejsou tuky, ale mé tělo je hodně zavodněné.

## Pustila jste se tedy do hubnutí s podporou poradkyně. Jak to probíhalo?

Každý týden jsem se těšila na konzultaci se svou výživovou poradkyní. Každý týden jsem tedy stoupla na váhu Tanita, která ukázala hodnotu BMI, procentuální poměr nadbytečné vody a případně tuků. Poradkyně Ivana se mě vždy ptala, jak se cítím, zda jsem s něčím neměla problém a naopak co já vidím jako velký přínos. Vysvětlila mi stravovací plán na další týden, dala mi recepty, doporučení, podporu a motivaci. Především jsem ale každý týden viděla pokroky, které jsem na sobě i cítila.

## Zeštíhlela jste přes břicho a boky o krásných 15 cm. Co si myslíte, že Vám nejmíc pomáhalo?

Kromě úpravy jídelníčku a pravidelnosti v jídle i pití mi pomáhaly produkty, které mě odvodňovaly – ampule FLUICIR a instantní čaj DRENANAT. S chutěmi na sladké mi pomáhala vláknina FIBROKI, na kterou jsem se těšila po každém obědě a večeři. Opomenout nemohu ani vřelý přístup poradkyně Ivany a přátelskou atmosféru v poradně.

## Co jste získala díky NATURHOUSE?

Své cílové hmotnosti jsem dosáhla, ale co vím jistě, že si svoji novou váhu a postavu udržím. Během hubnutí jsem se totiž naučila správnému stravování i pitnému režimu. Velice jsem ocenila, že mi poradkyně nezakazovala mou oblíbenou čokoládu, ale naučila mě, kdy a jak ji mám jíst. Jsem ráda, že můžu do poradny přijít kdykoli na převážení, abych se ujistila, že si novou váhu držím. Mé poděkování patří poradkyni Ivaně, děkuju moc.