

**KATEŘINA**  
**-8,6**  
**kg**

## Kateřina Sychrová

**Bydliště: Moravské Budějovice**

**Poradna: Moravské Budějovice**

**Zaměstnání: administrativní pracovnice**

Věk: 29 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 73,7 kg  
Současná hmotnost: 65,1 kg

Délka hubnutí: 5 a půl měsíce  
Původní velikost oblečení: L  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**1 konfekční velikost oblečení**

**Úbytek přes břicho: 10 cm**



# Už jsem zase spokojená a cítím se skvěle

Před půl rokem si paní Kateřina Sychrová uvědomila, že se necítí dobře ve svém těle a že se jí kila plíživě nabalují. Když pak navštívila den otevřených dveří NATURHOUSE v Moravských Budějovicích, kde jí výživová poradkyně ukázala složení těla, neváhala a objednala se na vstupní konzultaci. Po 5 měsících se opět cítí skvěle ve svém těle a velmi ji těší kladné reakce okolí.

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

Věděla jsem, že moje váha se nenápadně plíží nahoru. Za nějaký čas jsem už začínala být se svým tělem nespokojená a necítla jsem se dobře. O metodě NATURHOUSE jsem se dozvěděla od kamarádky a pobočku v Moravských Budějovicích jsem poprvé navštívila v den otevřených dveří, kde proběhlo orientační měření. Zjištění, že moje váha přesahuje 70 kg, pro mě bylo alarmující. V tu chvíli jsem si uvědomila, že narůstající váhu musím zastavit. Objednala jsem se proto na úvodní konzultaci.

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

Na první konzultaci proběhlo podrobnější měření. S výživovou poradkyní paní Hankou Konopkovou jsme poté probraly mé stravovací návyky. Vše mi srozumitelně vysvětlila. Domů jsem si odnášela jídelníček na celý nadcházející týden a doporučené produkty.

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

Pravidelnost ve stravování a pestrý jídelníček nenáročný na přípravu.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace pro mě byly velkou motivací, protože jsem na sobě



každý týden viděla výsledky jak v podobě úbytku váhy, tak i centimetrů.

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

Na pravidelnost v jídlu jsem byla sice zvyklá, ale jedla jsem nevhodné potraviny. Omezila jsem pečivo a přílohy a do jídelníčku jsem zařadila hlavně ovoce a zeleninu. Více jsem také začala dbát na pitný režim.

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

Produkty pro mě byly při hubnutí velkým pomocníkem. Pomáhaly mi redukovat jak přebytečný tuk, tak i vodu v těle. Oblíbila jsem si hlavně sušenky FIBROKI. Vyzkoušela jsem všechny příchutě a byly pro mě ideální snídaní v ranním spěchu. Nemusela jsem přemýšlet každý den, co budu sníst.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem ještě ve fázi udržování a produkty užívám i nadále.

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

Hubnutí mi nepřišlo vůbec složité. Nešťádala jsem a rychle jsem si zvykla na nový způsob stravování.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 8 kg?

Cítím se teď mnohem lépe a to jak po fyzické, tak i psychické stránce. Kladné ohlasy okolí mě vždy potěší a utvrzují mě v tom, že to bylo dobré rozhodnutí s touto metodou začít hubnout.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičím ráda, ale jakýkoliv sport pro mě vždy znamenal hlavně odraagování. Pro hubnutí to tedy nebylo to zásadní, ale nyní pravidelně chodím na lekce pilates a bosu a příležitostně provozuji pěší turistiku.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jednou za čas pro kontrolu, ale po udržovací fázi bych to již chtěla zkusit zvládnout sama.