

**Květa
zhubla
47 kg**

**Květa
Andrlíková**

**Bydliště: Blovice
Poradna: Plzeň Olympie
Zaměstnání: pracovnice na poště**

Věk: 27 let
Výška: 178 cm
Původní hmotnost: 127 kg
Současná hmotnost: 80 kg

Snížení o:
47 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:
**4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 38 cm**



Květa Andrlíková v době,
kdy vážila 127 kg.

Bez 47 kg se cítím lehká a plná energie

Pracovnice na poště Květa Andrlíková se vlivem nesprávných stravovacích návyků a pitného režimu dostala ve svých 27 letech na váhu 127 kg. Jednoho dne se rozhodla a objednala se do výživové poradny NATURHOUSE v plzeňské Olympii. Po 8 měsících je lehčí o 47 kg, štíhlejší přes břicho o 38 cm a v obchodě si může vybírat z krásného oblečení v konfekční velikosti 44.

Květo, Vy jste prošla neskutečnou proměnou. Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Dá se říci, že kvůli okolí, které se mi posmívalo, jak vypadám. Řekla jsem si „DOST, JÁ TO DOKÁŽU.“ Jednoho dne jsem zvedla telefon a objednala si úvodní konzultaci do výživové poradny NATURHOUSE v Olympii v Plzni.

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

Ano, strašně jsem se styděla, jak vypadám. Ale byla jsem odhodlána, že to dokážu. Moje poradkyně mi vysvětlila, jaké jídlo je to správné, kolik litrů tekutin denně vypít a co vlastně pít. Především co ze současné stravy vynechat a co zase přidat.

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

Metodu NATURHOUSE dodržuji od 3. září 2015, tedy nějakých 8 měsíců. Nejvíce se mi líbilo, že člověk nehladoví a jí pravidelně po 3 hodinách. Naučila jsem se, jak se správně stravovat.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byla jsem ráda, že docházím každý týden, protože díky tomu jsem získávala motivaci a podporu ze strany nutriční poradkyně. Začala jsem pod vedením dietoložky Bc. Jany Čvančarové. Když z výživové poradny odešla, zastupovala ji určitou dobu zastupující dietoložka Mgr. Ivana Egermajerová a v současné době jsem pod vedením dietoložky Ivany Přibilové. Nedovolila jsem si ani malinko zhřešit a odcházela jsem vždy s dobrým pocitem, že to opravdu funguje.

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

Změny u mě byly veliké. Neznala jsem najíst se 5x denně. Nikdy jsem nevážila jídlo a pitný režim u mě také moc neexistoval.

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

Jednoznačně vlákninu FIBROKI, čaje všech druhů, proteinové tyčinky s příchutí čokolády SLIMBEL SYSTEM. Nejlepší výsledky jsem na sobě pozorovala po ampulkách FLUICIR

a LEVANAT a také po sirupu CINAR-KI. Chtěla bych zhubnout ještě 5 kg a produkty užívám nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Myslela jsem si, že v životě nejde zhubnout na váhu, která by se člověku líbila. Člověk si to musí nastavit v hlavě tak, aby motivoval sám sebe, a pak jde opravdu všechno. Já dodržovala jídelníček každý týden tak, jak jsem měla, a výsledky se opravdu dostavily každý týden. „JE TO O TOM OPRAVDU CHTÍT.“ Všem bych chtěla doporučit, nikdy neodkládejte dietu na další den, týden... pokud opravdu chcete, pusťte se do toho teď hned!

Jak se cítíte nyní lehčí o neuvěřitelných 47 kg?

Já se cítím jako pták, najednou lehounká, člověk se dokonce může i hýbat a běhat. Je krásné jít do obchodu a mít tolik oblečení na výběr.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě chci docházet nadále. Zvykla jsem si na výborný personál, který mi vždycky moc dobře poradil. A nikdy už nechci vypadat tak, jako před metodou NATURHOUSE.