

**KVĚTA**  
**-31,7**  
**kg**

## Květa Šimůnková

**Bydliště: Lány**

**Poradna: Kladno**

**Zaměstnání: prodavačka**

Věk:	56 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	116,9 kg
Současná hmotnost:	85,2 kg

Délka hubnutí:	13 měsíců
Původní velikost oblečení:	54
Současná velikost oblečení:	44–46

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 25 cm**



# Hlavně jsem měla motivaci a podporu i v rodině

Paní Květu Šimůnkovou do výživové poradny NATURHOUSE přivedly především zdravotní potíže spojené s váhou a problém s dodržováním správného jídelníčku. S výživovou poradkyní probraly, jak správně jídelníček dodržovat a cvičit. Do svého každodenního života zařadila třeba i jízdu na kole a společně s pomocí výživové poradkyně se paní Květě podařilo zhubnout neuvěřitelných 31,7 kilogramu. Nyní se cítí lépe a problémy, které jí do poradny NATURHOUSE přivedly, se značně zmírnily.

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

Do NATURHOUSE mě donutily přijít mé zdravotní potíže. Vždy jsem byla silnější, ale sama jsem nedokázala dodržovat jídelníček ani cvičení.

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

Paní Alice z NATURHOUSE mi vše vysvětlila. Jak mám správně dodržovat jídelníček, poskytla mi informace ohledně cvičení apod.

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

Hlavně jsem měla motivaci a podporu i v rodině. Paní Alice, má výživová poradkyně, mi vždy dobře poradila.

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

Při konzultaci jsem se vždy dozvěděla něco nového.



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

Jídelníček mi vyhovuje, u mě byl hlavní problém nepravidelná strava, nedostatek pohybu a také pitný režim.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jaké jste si oblíbila?**

Vyhovují mi sirupy do vody a snídaně nové sušenky.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, ještě pokračuji.

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

Někdy to bylo těžké.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 31,7 kg?**

Cítím se lépe, zdravotní problémy se zmírnily.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Hubnutí jsem kombinovala hlavně s procházkami se psem nebo jízdou na kole.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Určitě, ale ne každý týden.