

**LIBUŠE**  
**-17,1**  
**kg**

## **Libuše Jeřábková**

**Bydliště: Beroun**

**Poradna: Beroun**

**Zaměstnání: invalidní důchodkyně**

Věk: 60 let  
Výška: 165 cm  
Původní hmotnost: 122,9 kg  
Současná hmotnost: 105,8 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 52  
Současná velikost oblečení: 50

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes boky: 17 cm**



# Bez cvičení a hladu lehčí o 17 kg

**Paní Libuše Jeřábková, ač invalidní důchodkyně, dokázala bez cvičení a hladovění zhubnout 17 kg za 4 měsíce. Díky výživové poradně NATURHOUSE v Berouně se začala pravidelně a pestře stravovat, zlepšila si pitný režim a užívala doporučené produkty. Nyní se cítí úžasně, lehce a zlepšil se jí i zdravotní stav.**

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

Do NATURHOUSE jsem se rozhodla přijít z důvodu obezity. Při své výšce 165 cm jsem vážila přes 120 kilo. Bylo to už opravdu příliš. Necítila jsem se dobře, byla jsem často unavená a neměla jsem ani dobrý zdravotní stav.

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

Na 1. konzultaci jsme si povídaly s výživovou poradní Mgr. Evou Straškrábovou o mém zdravotním stavu, o lécích, které užívám, o mých stravovacích a pitných návycích. Poté mě paní poradkyně převážila, přeměřila a sdělila mi hrozný verdikt, jak na tom jsem a současně, co se s tím dá dělat. Předala mi jídelníček na následující týden, doporučila mi vhodné produkty a já se pustila do změny svých stravovacích návyků.

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

Nejvíce jsem oceňovala, že jsem nepocítovala žádný hlad. Jedla jsem 5x denně, až jsem se divila, že tím velkým množstvím jídla můžu zhubnout. Dále jsem nemusela intenzivně cvičit, což jsem potřebovala, neboť moje zdravotní stránka to nedovolovala.

## **Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Týdenní konzultace jsou úžas-



né v tom, že vidíte přesné vážení a hlavně úžasný týdenní úbytek vaší váhy. Tyto konzultace ale byly také spojeny s finančními výdaji za nákup produktů.

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

Z jídelníčku jsem odstranila bílé pečivo, sladkosti, trvanlivé uzeniny. Sladkosti a pečivo jsem nahradila nabízenými produkty NATURHOUSE.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI. Chuťově je vynikající a když se zamíchá do bílého jogurtu, dopřávala jsem si jí po obědě a večeri jako dezert. Pak jsem si moc oblíbila sušenky FIBROKI a suchary FIBROKI.

## **Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, i když už nemusím, tak stále produkty užívám. Myslím, že mi stále pomáhají a jsou velmi chutné.

## **Když se ohlédnete zpět, připadálo Vám těžké zhubnout?**

Byly chvíle, kdy to bylo těžké, ale vždy se to dalo zvládnout. O to víc jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala.

## **Jak se cítíte nyní, lehčí o 17 kg?**

Skvěle. Lehce. Prostě úžasně. Rozdíl 17 kil je znát i po zdravotní stránce.

## **Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ne. Pouze jsem chodila na vycházky a doma jezdila na rotopedu. O to překvapivější pro mě bylo, že bez tvrdého tréninku a hladovění se dá krásně zhubnout. Mile mě to překvapilo.

## **Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano, jednou za čas se budu těšit na převážení a zakoupení oblíbených produktů. Děkuju své výživové poradkyni Evě Straškrábové za pomoc a vždy vlídná slova.