

**Magdalena
zhubla
15 kg**

**Magdalena
Močková**

**Bydliště: Chomutov
Zaměstnání: vedoucí kanceláře**

Věk: 46 let
Výška: 178 cm
Původní hmotnost: 86 kg
Současná hmotnost: 71 kg

Snížení o:

15 kg

Délka hubnutí: 11 týdnů
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 11 cm**



Magdalena Močková v době,
kdy vážila 86 kg.

Skvělý pocit ze sebe sama

Paní Magdaleně Močkové stačilo pouhých 11 týdnů k tomu, aby odložila nadbytečných 15 kg. I když si nejprve dala za cíl 10 kg. Kromě toho zeštíhlela přes břicho o 11 cm a může nosit krásné a barevné oblečení v konfekční velikosti 38. Navíc se naučila vařit jídla, o kterých dříve neměla ani ponětí, a moc jí chutnají.

Paní Magdaleno, řekněte, jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Koncem ledna jsem šla s dcerou okolo poradny NATURHOUSE v Chomutově a oslovila nás asistentka Hanka, jestli nechceme změřit tuk, vodu a BMI. Moc se mi do toho nechtělo, ale dcera hned nadšeně souhlasila. Vzhledem k tomu, že jsem se neustále snažila držet nějaké diety a odtučňovací kúry, jsem svolila. Objednala jsem se na druhý den na podrobnější analýzu své váhy, resp. nadváhy. Ujala se mě výživová poradkyně Bc. Míša Mauleová, která mi podrobně vysvětlila, jak to vypadá s mojí váhou a co by mě čekalo, pokud bych se rozhodla začít hubnout s podporou NATURHOUSE.



Nabídka mě i moji dceru oslovila, neváhaly jsme a šly do toho.

Bez úpravy stravovacích návyků by nebylo možné zhubnout natrvalo. Jaké úpravy ve stravování se týkaly Vás?

Jídelníčky mi vyhovují, i když to pro mě bylo zpočátku trochu složitější. Vypadalo to, že budu jíst stále to stejné, ale co týden se jídelníčky postupně obměňovaly. Začaly se přidávat různé potraviny, hlavně přílohy a to bylo příjemné zpeřčení. Naučila jsem se vymýšlet si i jídla ze surovin, které jsem měla povoleno. Nakonec jsou jídla velmi chutná a nenáročná na přípravu.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Které Vám vyhovovaly?

Z produktů NATURHOUSE jsem si oblíbila celozrnné tousty FIBROKI a zelenou kávu APINAT, která mi chutná. Má totiž povzbuzující

účinky, nezpůsobuje zadržování nadbytečné vody v těle a je výborná i chuťově.

Zhubla jste 15 kg a zeštíhlela přes břicho o 11 cm. Dosáhla jste svého cíle?

Nyní jsem s váhou naprosto spokojená. V NATURHOUSE už si budu chtít váhu jen zafixovat v udržovací fázi. Dala jsem si cíl shodit 10 kg a to se mi podařilo. Dokonce jsem to ještě o 5 kg překonala.

Hubnutí není zrovna nejjednodušší proces. Měla jste během něj podporu?

Rodina mě podporovala a známí chválili, že dobře vypadám a vyzvídali, čím to je. Musela jsem tedy vychválit výživovou poradnu NATURHOUSE v Chomutově a skvělým tým, který mi pomohl a podporoval mě v cestě za skvělým pocitem ze sebe sama. Moc děkuji výživové poradkyni Míše a asistentce Hance.