

**MARCELA**  
**-13**  
**kg**

## Marcela Kopečná

**Bydliště: Město Albrechtice**

**Poradna: Krnov**

**Zaměstnání: uklízečka**

Věk:	48 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	81 kg
Současná hmotnost:	68 kg

Délka hubnutí:	2,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase a přes břicho: 12 cm**



## Byla jsem překvapená, jak rychle se dostavily výsledky

Raduje se paní Marcela Kopečná, která během 10 týdnů odložila 13 kg a zeštíhlela v pase a přes břicho o 12 cm. Stačilo upravit jídelníček, začít se stravovat pravidelně a nejíst pozdě večer. Po únavě a nadměrném pocení není ani památka.

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

Byla to ručička na váze, která se nemilosrdně přehoupla přes 80 kg, tak jsem se rozhodla s tím něco udělat. Navíc jsem byla stále unavená a taky jsem se pořád potila, prostě jsem se necítila dobře.

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

Výživová poradkyně Dáša Mertová mě přívětivě přivítala, změřila a zvažila. Také mi vysvětlila, jaké změny ve svém jídelníčku budu muset udělat, abych se mohla cítit lépe.

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

Když jsem dodržela vše, na čem jsme se vždy domluvily, šlo to kupodivu snadno. Přidala jsem i cvičení a byla jsem překvapená, jak rychle se dostavily výsledky.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

V první řadě to byly rady, co jíst a kolik toho jíst a jak často. A pak jsem taky měla někoho, kdo mi byl velkým rádcem a oporou.

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

Zařadila jsem hlavně pravidelnost,



ta u mě chyběla. Taky jsem se naučila, že nemám jíst pozdě večer. Naštěstí se to podařilo.

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

Nejvíce mi pomohly produkty s artyčkem ampule LEVANAT, pak jsem si oblíbila suchary FIBROKI a čaje INFUNAT. Ty mi chutnají opravdu moc, jsou lepší než minerálky.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Už ani ne. Nyní ještě využívám stabilizační doplněk stravy ONAPLUS pro ženy s pupalkou dvouletou.

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

Ani ne, při této metodě to šlo samo, je to ovšem i o disciplíně.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Ten pocit je bezvadný! Nepotím se, nezadýchávám se. A těší mě, že si mohu dovolit i elegantnější oblečení.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, i o tom to je. Jde to pak snadněji. Navíc mám pohyb ráda a v práci se nezastavím.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, ale teď už jen občas, hlavně pro můj vlastní pocit, abych nenajela do starých kolejí.