

**Marcela
zhubla**

10 kg

**Marcela
Patočková**

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: seniorka

Věk: 67 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 79,3 kg
Současná hmotnost: 69,3 kg

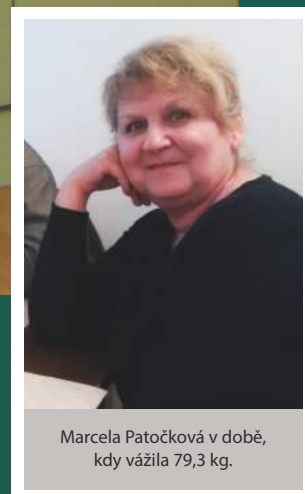
Snížení o:

10 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 42–44

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 7 cm**



Lehčí, štíhlejší, pohyblivější... jako bych omládla

Líčí své pocity paní Marcela Patočková, která, ač seniorka, se rozhodla zhubnout 10 kg v brněnské výživové poradně NATURHOUSE v Orlí ulici. Po 4 měsících ukazuje váha méně než 70 kg.

Paní Marcelo, řekněte, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Poradnu jsem objevila na internetu. Řekla jsem si, že takto to už dál nejde, že se sebou musím a chci něco udělat, a tak jsem si telefonicky domluvila návštěvu a pustila jsem se do redukce hmotnosti. Cítila jsem se unavená, bez energie, bez života...

Začala jste tedy dodržovat pravidla metody NATURHOUSE. Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace?

Před kúrou NATURHOUSE se moje váha pohybovala nahoru dolů. Až teď vím, že to bylo díky nesprávnému režimu ve stravování a samozřejmě nevhodně nastaveným jídelníčkem. Na 1. konzultaci se mne paní Iva Bednaříková, velmi příjemná výživová poradkyně, zeptala podrobně na zdravotní stav, na léky, které beru, zvažila, co mi doporučit, jak stravu upravit, nastavila mi jídelníček, abych neměla



hlad, abych jedla pravidelně, doplnila jsem jídelníček o doplňky z bylinek, ovoce a zeleniny, které pomáhají očistit, dodávají tělu vše potřebné.

K tomu, aby člověk zhubl, je potřeba upravit jídelníček. Jak to bylo u Vás?

Můj jídelníček se mi změnil od základů. Vynechala jsem hlavně smažená a nezdravá tučná jídla, začala jsem jíst pravidelně, lehčeji, zdravěji.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Velmi mi vyhovovaly rady paní poradkyně Ivy Bednaříkové ohledně skladby jídelníčku, rozestupů mezi jídly, a také jsem dostala mnoho tipů na jídla, která jsem do té doby neznala. Množství zeleniny bylo pro mne až neskutečně velké, ale zapřela jsem se a držela se všech doporučení.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Všechny mi vyhovovaly, neměla jsem problém s čaji INFUNAT, vlákninou FIBROKI, s koncentráty nebo s ampulkami na detoxikaci, či na tuky. Moc jsem si oblíbila dietu v kombinaci ananas a pudink, také vlákninu LEVANAT TRANSIT. S ničím problém nebyl.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Byly velmi motivující. Vždy proběhlo vážení, měření, což mě nutilo jídelníček dodržovat, abych si neudělala ostudu. Ohlédnu-li se zpět, tak hubnutí těžké nebylo, bylo to vlastně jednoduché.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Dosáhla jsem opravdu toho, čeho jsem dosáhnout chtěla. Řešila jsem 10 kg nadváhy, to jsem chtěla dát dolů, moci se hezky a vkusně oblékat, cítit se skvěle. Cítím se lehčí, připadám si štíhlá, pohyblivá, šťastná a jako bych omládla.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Vzhledem k mému zdravotnímu stavu jsem přidala jenom více procházek.

Jste na konci své cesty, plánujete docházet do NATURHOUSE nadále?

Určitě se ráda zastavím nechat se převážit nebo si dokoupit vlákninu, čaj nebo sušenky. A také se pozdraví s poradkyní i s její asistentkou. Pokaždé mi tady bylo velmi příjemné. Děkuji fajn kolektivu na pobočce v Brně na Orlí ulici.