

**Marie
zhubla
10 kg**

**Marie
Cenková**

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: odborná referentka

Věk: 54 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 86,7 kg
Současná hmotnost: 76,4 kg

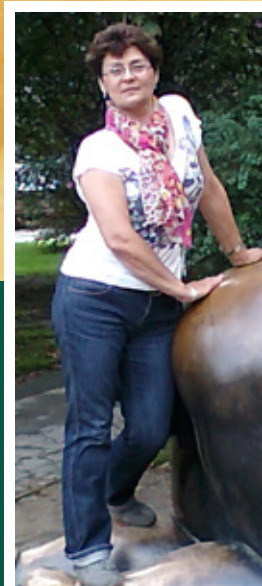
Snížení o:

10,3 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

**1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 7 cm**



Marie Cenková v době,
kdy vážila 86,7 kg.

Jsem ráda na světě a jsem štíhlejší, za to děkuji NATURHOUSE

Paní Marie Cenková díky tomu, že zestihlela přes břicho o 7 cm a celkově zhubla více než 10 kg, může nosit šaty s délkou ke kolenům a také úzké kalhoty. A cítí se v tom naprosto krásně žensky.

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

Celý svůj život řeším problém s vyšší váhou. Stále nějaké diety, cvičení. Jakkmile se dostavilo klimakterium, nastal u mne ještě větší problém s přibýváním váhy, které sedavé zaměstnání ještě umocnilo. Přibrala jsem nejvíce v oblasti žaludku, a na to jsem nebyla zvyklá, necítila jsem se dobře. Nakonec jsem začala přibírat všude na těle, snad i na rásách. Veškeré oblečení mi začalo být těsné, nesedělo mi, v obchodech byl také menší výběr oblečení. Jenže chuť na jídlo byla velká a vydržet nejíst večer, to vůbec nešlo. Navíc jsem měla málo pohybu. Při brouzdání po internetu jsem si všimla upoutávky NATURHOUSE. Pročetla jsem si stránky a řekla si, že se přihlásím na konzultaci. Napsala jsem a domluvila si termín schůzky.

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

Byla jsem přivítána v Brně, v ulici Orlí. Výživová poradkyně si zapsala vše o mých problémech, alergiích, změřila, zvažila, zapsala vše do počítače, vypsala mi kartičku s údaji o mých mírách a váze. Seznámila mě s pestrým jídelníčkem. Vysvětlila účinek při užívání produktů NATURHOUSE jako doplňků stravy. Doporučila produkty, objednala jsem se za týden na další konzultaci.

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

Metodu NATURHOUSE jsem začala dodržovat od začátku. Opravdu oceňuji pestrost stravy. Mám ráda sladké, takže mě velice potěšilo, že mohu sníst sladké sušenky FIBROKI a jíst ovoce. Zelenina pro mne byla velká překážka – nechutná mi. Přítel mi s úsměvem říká, že mám přímo nadšený výraz při konzumaci zeleniny, že je vidět, jak mi chutná. Také suchary FIBROKI ke snídani jsou výborné v kombinaci s pomazánkami a šunkou a mnou „milovanou“ zeleninou. Domnívala jsem se, že po dvou sucharech budu mít za chvíli hlad, ale nemám, v klidu vydržím 3 hodiny do svačiny.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na vlastní oči jsem viděla úbytek váhy – doma váhu nemám – a to mně moc pomohlo v pokračování dodržování pestrého jídelníčku. Také konzultace s výživovou poradkyní paní Bednaříkovou, která se mnou probrala moje stravování, co mi chutná, co ne, zda nemám alergii na nějakou surovinu, či produkt NATURHOUSE, jak se celkově cítím. Vždy jsem byla od paní Ivy Bednaříkové mile přivítána s úsměvem. Přístup byl velice příjemný a přítom na velké profesionální úrovni.

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

Zejména jsem se naučila jíst zeleninu jak syrovou, tak grilovanou, zapečenou, pečenou i dušenou – tolik zeleniny, co jsem snědla za 3 měsíce hubnutí, jsem nesnědla za celý můj život. Dále zvyknout si nahradit přílohy právě zeleninou, to byl pro mne „zážitek“. S ostatními surovinami nemám problém, jakákoliv kombinace je mi příjemná, takže jen se naučit vše připravovat chutně. V tom mi pomohla kuchařka NATURHOUSE, využívám ji hojně. Ale i sama si vymyslím kombinaci surovin a jídlo mám vždy dobré a chutné.

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

Nejraději mám sušenky FIBROKI, džem DIETE-SSE.3 a suchary FIBROKI jsou úžasné na snídani. Při nárazové dietě mi moc chutnal pudíng SLIMBEL SYSTEM. A také ampule DRENANAT, LEVANAT a další. Vlákna FIBROKI pomůže, aby nebyl velký hlad.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Musím přiznat, že prvních 14 dnů bylo pro mne obtížných opravdu dost, ale jen kvůli velkému množství zeleniny. Uživala jsem si, že mohu kávu a drželo mě ovoce, keřír a jogurty. Maso na různé způsoby. Výborná čocka z kuchařky. A když i kolegyně řeknou: „Vypadáš hodně dobře“ – to je super pocit. Když si představíte, že mám ve svých letech prvně v životě společenské šaty nad kolena, volného střihu bez rukávů – super, super, super. Dokonce mohu nosit i úzké kalhoty. No, jsem zcela unesená, jak mi oblečení sluší.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Cítím se velice dobře, úžasné. Při dodržování pestré stravy nemám vůbec problém se zažíváním. Většinou nemám dravé chutě na sladké. Když mě ale náhodou přeci jen takové chutě přepadnou, tak kvalitní hořká čokoláda stav napraví. Zjišťuji, že až tak moc nepotřebuji přílohy.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě plánuji. S výživovou poradkyní Ivou Bednaříkovou vše probereme, doporučí mi doplňky stravy, povzbudí a hlavně pochválí. A také ta váha, kterou doma nemám, zvaží a rozebere tuk a vodu v těle. To vždycky potěší, když se dozvím, o kolik mi tukové buňky opět zhubly. Jsem ráda na světě a jsem štíhlejší, za to děkuji NATURHOUSE v Brně na Orlí ulici č. 18 a výživové poradkyni paní Ivě Bednaříkové i jejím asistentkám, které mě vždy s úsměvem přivítaly i povzbuzovaly.