

**MARIE**  
**-27,8**  
**kg**

## Marie Koptová

**Bydliště: Ústí nad Labem**  
**Poradna: Ústí nad Labem**  
**Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk: 61 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 103,5 kg  
Současná hmotnost: 75,7 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48–50  
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek v pase: 35 cm**



# Cítím se úžasně

Směje se zdravotní sestra Marie Kopťová. Ještě před 8 měsíci, když se postavila na váhu, ukazovala ručička přes metr. Ale protože je paní Marie bojovnice, začala docházet do výživové poradny NATURHOUSE v Ústí nad Labem. Teď je lehčí o 27,8 kg, štíhlejší v pase o 35 cm a inspirovala mimo jiné i svoji snachu.

## Maruško, můžete nám sdělit, kdo Vás přivedl do výživové poradny NATURHOUSE v Ústí nad Labem?

Do výživové poradny mě přivedla kolegyně z práce. Pracuji jako zdravotní sestra na onkologii a tato práce je nejen fyzicky, ale zejména po psychické stránce velmi náročná. Kolegyně měla jen pár kil nadváhy. Jenže já jsem na začátku roku 2017 vážila přes metr. No prostě hrůza. Necítila jsem se dobře, byla jsem bez energie, natékaly mi nohy. Měsíc před první návštěvou v NATURHOUSE jsem s hrůzou zjistila, že ručička na váze ukazuje nemilosrdných 105 kil. Tehdy jsem se rozhodla vyřadit sladké, takže na vstupní konzultaci jsem vážila 103,5 kg.

## Jaký byl Váš první dojem z úvodní konzultace?

Byl úžasný! Během příjemného rozhovoru s výživovou poradkyní Denisou jsem se dozvěděla náležitosti metody NATURHOUSE, stanovila jsem si cíle a očekávání a paní poradkyně mě ujistila, že je tu pro mne, aby mě doprovázela po dobu změny stravování a stravovacích návyků. Skvělé mi také přišlo, že po redukční fázi následuje fáze stabilizace a udržování váhy.

## Věřila jste, že zvládnete odložit nadbytečné kilogramy?

Chtěla jsem to zvládnout, už jsem nechtěla být silná. Po třetí návštěvě jsem byla přesvědčená, že to půjde.

## Přišlo Vám na celém procesu redukce něco nejtěžší?

Jde o to uvědomit si, že chci přijmout styl pestrého a pravidelného stravování, na jaký mě paní poradkyně postupně učila. Navíc to bylo příjemné,



netrpěla jsem hladu, nestrádala jsem. Dnes je pravidelnost a skladba jídelníčku již zvyk.

## Kdy vzešel první impuls začít bojovat s nadváhou?

Přiblížil se důchodový věk a já nechtěla být stará a ještě silná. Chtěla jsem stále sportovat a chodit po horách. To bylo s nadváhou čím dál obtížnější. Navíc se ráda hezky oblékám a tu nastal problém na sebe něco sehnat a vypadat podle svých představ.

## Hodně klientů bojuje s chutěmi. Jak to bylo u Vás?

Tím, že jsem se chtěla naučit žít zdravě, chodila jsem na pravidelné konzultace a opravdu jsem dodržovala jídelníček, tak jako zázrakem jsem žádné potíže se sladkostmi neměla.

## Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jaký produkt jste si oblíbila?

Pravidelně si kupuji vlákninu FIBROKI a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM s kávovou příchutí. Právě díky těmto produktům nepociťuji nutkání mlsat.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Pro mě byly vždy povzbuzující a získávala jsem přesvědčení, že jsem se rozhodla pro správnou věc. Také to bylo příjemné popovídání si s paní poradkyní Denisou a asistentkou Zuzkou.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 28 kg?

Jedním slovem úžasně. Je krásný pocit, když nejen rodina, která mě podporovala, ale i známí mi říkají, že jsem omládlá a že vypadám báječně. Za to jsem opravdu vděčná. Dokonce i snachu jsem inspirovala k tomu, aby přehodnotila své stravovací návyky. A tak do výživové poradny NATURHOUSE v Ústí nad Labem dochází i ona.