

**Martina**  
**zhubla**  
**12 kg**

**MUDr. Martina**  
**Fejková**

**Brno**

Výška: 178 cm  
Věk: 29 let  
Původní hmotnost: 79,9 kg  
Současná hmotnost: 68 kg

Snížení o:

**12 kg**

Délka hubnutí: 12 měsíců  
Původní velikost oblečení: 46  
Současná velikost oblečení: 40-42

Zmenšení o:

**2-3 konfekční velikosti oblečení**



MUDr. Martina Fejková  
v době, kdy vážila 79,9 kg.

# Dosáhla jsem své cílové hmotnosti a mám z toho ohromnou radost!

Jásá paní MUDr. Martina Fejková, která v brněnské výživové poradně NATURHOUSE na náměstí Svobody odložila 12 kg a i přesto, že je jako lékařka velmi zaměstnána v nepřetržitém provozu, zvládla zkombinovat jídelníček, pohyb i týdenní kontroly.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Při pochůzkách po centru Brna mě oslovila milá asistentka, zda nechci změřit své BMI. Hodnoty nebyly nijak valné, objednala jsem se tedy na konzultaci a tím mé hubnutí začalo. Nevěděla jsem, zda hubnutí s NATURHOUSE bude fungovat, ale zkusila jsem to a dnes rozhodně nelituju.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou se mi sice podařilo nějaké to kilo shodit, ale nemohla jsem se dostat pod „magickou“ hranici 80 kg při své výšce 178 cm. I přesto, že jsem poctivě cvičila, kila nešla dolů. Věděla jsem tedy, že potřebuju upravit jídelníček.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Nejvíce právě úprava jídelníčku, pravidelnost a strava bohatá na ovoce



a zeleninu. Člověk ví, co by měl jíst a co ne, ale nedaří se mu to dodržovat, když nemusí, když k tomu nemá patřičnou motivaci a podporu. Rovněž jsem ocenila nové, zajímavé a chutné recepty, které mi má výživová poradkyně Iva Bednaříková doporučovala.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Vláknina FIBROKI je výborná a miluji čaje, takže INFUANT TE ROJO a INFUNAT RELAX byly mými nejoblíbenějšími. Také jsem si velmi oblíbila sirup CINARKI. Tyto produkty užívám i nadále, prostě mi chutnají a pomáhají.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Kontroly byly to pravé, co jsem potřebovala. Člověk se pak více snaží, pokud ví, že bude zvážen, změřen a samozřejmě chce mít dobré výsledky, je to dobrá motivace. Díky příjemné atmosféře a přátelskému personálu jsem se na kontroly vždy těšila.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Musela jsem si zvyknout na změnu

jídelníčku, myslela jsem si, že vzdát se pečiva a klasických příloh k hlavnímu jídlu bude těžké, ale šlo to bez problémů. Tím, že jsem se naučila zdravě stravovat, jsem schopna si udržet novou váhu i štíhlou postavu.

## Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Dosáhla a mám z toho ohromnou radost. Jako bonus k tomu se mi podařilo zhubnout další 2 kila. Jako lékařka pracuji v nepřetržitém provozu, sice mé hubnutí trvalo déle, ale zvládla jsem skloubit náročnou práci s novým jídelníčkem, pohybem i návštěvami u milé výživové poradkyně Ivy. Jsem nyní velmi spokojená sama se sebou.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičím zumbu 3 roky a spolu s dietou šla kila pěkně dolů.

## Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Určitě ano. Ráda bych poděkovala milému kolektivu ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně, náměstí Svobody, za podporu, motivaci a cenné rady. Mé velké díky patří zejména výživové poradkyni Ivě Bednaříkové.