

**MICHAELA**  
**-20**  
**kg**

## Michaela Nezvalová

**Bydliště: Krnov**

**Poradna: Krnov**

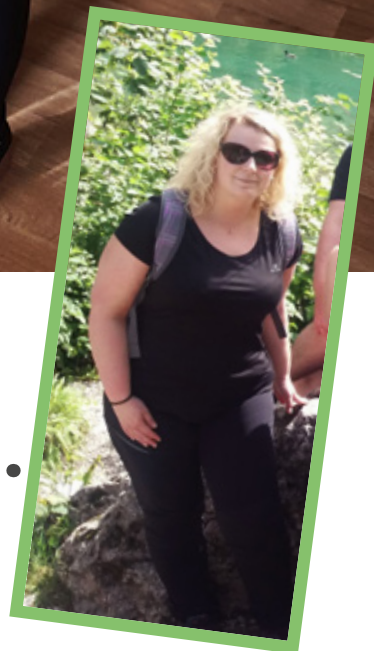
**Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk:	31 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	96,9 kg
Současná hmotnost:	76,6 kg

Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	44/46
Současná velikost oblečení:	38/40

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 20 cm**



## Je příjemné jít nakupovat a konečně nemuset zkoušet věci x hodin

O krásných 20 kg je nyní lehčí paní Michaela, která se rozhodla využít pomoci výživové poradkyně na pobočce NATURHOUSE v Krnově. Vše zvládla i navzdory náročné práci zdravotní sestry a nočním směnám. Chválí si snadnější pohyb bez zadýchávání i jednodušší nákup oblečení. Produkty NATURHOUSE jí dokonce pomáhají zahánět chuť na sladké.

### Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Necítila jsem se dobře, zadýchávala jsem se. Nemohla jsem si vybrat oblečení, jaké jsem chtěla. Navíc když jsem se občas viděla na fotografiích, bylo jasno.

### Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Co se na ní dělo?

Při mém příchodu mě uvítaly 2 velice příjemné a usměvavé ženy, což jsem nečekala. Měla jsem obavy, že se na mě někdo bude dívat skrz prsty nebo s opovržením. Obzvláště při zjištění mé váhy a ostatních hodnot. Ale opak byl pravdou. Paní Dáša mě přivítala, seznámila s programem a principem NATURHOUSE, vše vysvětlila a trpělivě poslouchala mé dotazy a obavy.

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

Především to, že jsem neměla hlad. Samozřejmě jsem občas měla chuť na sladké a na jídlo, na které jsem byla zvyklá. Ale s pomocí a radami se to dalo zvládnout. A hlavně, což je důležité, váha nešla rapidně dolů během krátké chvíle. To mi zaručovalo, že se s váhovým výkyvem mé tělo dokáže vyrovnat a srovnat bez problémů.

### Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně podporu, protože ne vždy to bylo jednoduché. Člověk měl občas tendence to vzdát, obzvláště když váha



nešla dolů tak, jak bych si představovala. Ale naštěstí na mě vždy čekala podpora a motivace. Paní Dáša mi dala tipy, jak to vše zvládnout. A povedlo se.

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

Začala jsem se jinak stravovat na nočních službách a zejména po nich, jelikož to byl můj největší problém. Také omezení pečiva, sladkostí, zahrnutí více zeleniny a ovoce. V podstatě celý jídelníček se úplně změnil. Něco jsem přidala, jiné zase ubrala.

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

Například kakao a tyčinky SLIMBEL mi pomohly s chutěmi na sladké. Taktéž i sušenky. Různé sirupy navíc pomohly i v pitném režimu. To, že nepijete jen vodu, byla příjemná změna.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, sušenky mám vždy po ruce, když potřebuji rychlou svačinu. Suchary jsou výborné k snídani.

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

Samozřejmě, jednoduché to nebylo. Přeci jen 20 kilo člověk nenabere za pár měsíců, ale „úspěšně“ na tom pracuje mnoho let. A jestli se se sebou rozhodne něco udělat, tak to bez snahy, práce a hlavně trpělivosti nepůjde. Byly chvíle, kdy se váha zastavila, i když jsem se snažila vše dodržovat. A to je přesně ten případ, kdy máte chuť se na vše vykašlat. Ale musíte být velmi trpěliví, protože lidské tělo reaguje na vše. Pokud jste unavení, přepracovaní nebo ve stresu... vše má na hubnutí vliv. Důležité je to nevzdát.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Skvěle! Je příjemné jít nakupovat a konečně nemuset zkoušet věci x hodin a x kusů, ale vzít si jen pár. Samozřejmě se mi lépe hýbe, respektive snadněji, nezadýchávám se tolik.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, vše je jen výsledek změny jídelníčku a stravovacích návyků.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, v NATURHOUSE mi moc pomohli, za což jsem vděčná. A být pod malinkou kontrolou nikdy neuškodí.