

**MIROSLAVA**  
**-13,7**  
**kg**

## Miroslava Jedrzejczykova

**Bydliště: Krnov**

**Poradna: Krnov**

**Zaměstnání: administrativní  
pracovnice pošta Úvalno**

Věk:	42 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	81,2 kg
Současná hmotnost:	67,5 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	42/44
Současná velikost oblečení:	38/40

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho : 20 cm**



## V práci mě lidé chválí, jak dobře vypadám, a to je velmi příjemné

Při náročné práci na poště, která vyžaduje neustálý kontakt s lidmi, paní Miroslava občas neměla čas jíst a doplňovat tekutiny. S pomocí výživové poradkyně z NATURHOUSE však získala motivaci najít si takový systém, aby se stíhala pravidelně a zdravě stravovat. S touto změnou a pozitivním přístupem se jí podařilo shodit téměř 14 kg. Chválí si lepší pohyb bez zadýchávání a sama říká, že se cítí skvěle.

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

Nelíbil se mi pohled na sebe v zrcadle, špatný pohyb a zadýchávání se. Tak jsem se rozhodla, že s tím něco udělám. Od známých jsem dostala doporučení na výživovou poradnu NATURHOUSE v Krnově. Zavolala jsem a objednala se.

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

Ano, proběhlo měření a vážení, analýza, čeho má mé tělo přebytek. Společně s výživovou poradkyní Dášou jsme probraly, jak bych měla upravit jídelníček a pitný režim, abych se cítila lépe.

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

Ano, to, že jsem každý týden viděla výsledky, že bylo 1–1,5 kg dole. Je pravda, že asi po měsíci se úbytek váhy zastavil, tak jsem na doporučení vyřadila posilovací cvičení a hned se to zase rozjelo a dařilo se mi hubnout dál.

### Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Znamenaly pro mě kontrolu a vědomí, že budu mít další týden o něco méně. To, že v tom nejste sami a máte si s kým promluvit a řešit stravování, bylo pro mě velkou motivací, navíc jsem opravdu chtěla dosáhnout pěkného výsledku, tak jsem poctivě dodržovala metodu a nyní jsem spokojená.



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

Pravidelnost v jídle 5x denně, tekutiny 2 l denně. To byl totiž dříve můj problém. Na poště jsem celý den v kontaktu s lidmi, nejedla jsem, nepila jsem. A to se muselo změnit. Našla jsem si systém.

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

Ampulky LEVANAT s artyčokem proti tukům nebo SLIMBEL LIPODREN – pomáhal mi pít více tekutin, protože se ředil, jinak využívám suchary FIBROKI.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Zatím ano, jsem v udržovací fázi, tedy stále pod nějakým dohledem. A pokud bych do budoucna někdy měla nějaký problém s hřešením, tak bych jednorázově určitě něčeho využila.

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

Někdy ano, ale při užívání produktů NATURHOUSE a správném dodržování stravování to šlo dobře. Hlavně jsem se snažila být pozitivní a mít dobrou náladu, to pak jde všechno lépe.

### Jak se cítíte nyní lehčí o téměř 14 kg?

Skvěle, hlavně se mi lépe pohybuje. Už se tolik nezadýchávám. V práci mě lidé chválí, jak dobře vypadám, a to je velmi příjemné.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku ano, ale bylo to spíše posilování, nyní chci začít s kombinovaným cvičením, abych si zpevnila postavu.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, alespoň 1x měsíčně, jestli se udržím, a pak se uvidí. Holky na pobočce mi vždy dají nějaký tip do stravování, takže bude fajn tam občas zajít. A také stoupnout na váhu, ať vidím, jak se mi vše daří.