

**MONIKA**  
**-30**  
**kg**

## Monika Synková

**Bydliště: Krasov**

**Poradna: Krnov**

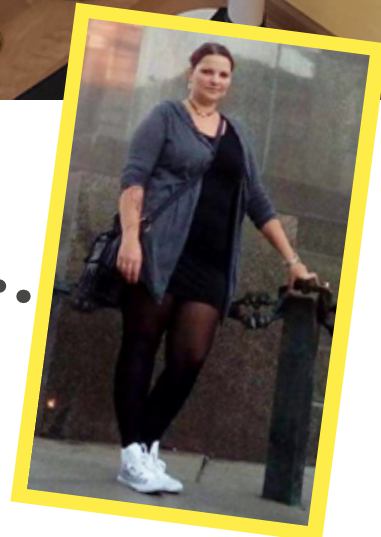
**Zaměstnání: mateřská dovolená**

Věk:	29 let
Výška:	176 cm
Původní hmotnost:	107 kg
Současná hmotnost:	77 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	46–48
Současná velikost oblečení:	40–42

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 24 cm**



# Cítím se mnohem líp po všech stránkách

Raduje se paní Monika Synková ještě před 7 měsíci vážící 107 kg. Pak přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově, začala se stravovat pravidelně, pestře a vyváženě. Nyní má dole 30 kg, zeštíhlela přes břicho o 24 cm a může si kupovat oblečení ve velikosti 40–42.

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

Do NATURHOUSE mě přivedla hlavně moje váha a také kladná zkušenost mé maminky.

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

Na první konzultaci jsem se vážila, měřila a poradili mi, jak se správně stravovat a pít. Ocenila jsem přívětivý přístup výživové poradkyně Vendulky Adamčíkové.

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

Oceňuji to, že jsem jedla samá zdravá jídla a cítila se mnohem míň unavená, jak po fyzické, tak i psychické stránce. Najednou jsem začala zvládat věci snadněji včetně péče o rodinu.

**Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Na konzultaci jsem se vždy těšila. Bylo úžasné pozorovat výsledky každý týden a být vždy pochválená od paní poradkyně. Také jsem získávala inspiraci k vaření a dobrou náladu díky úbytkům váhy.



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

Začala jsem jíst víc zeleniny a ovoce, ubrala cukry a tuky a začala jsem dodržovat pitný režim.

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

Produkty mi pomohly hlavně s odvodněním organismu a trávením. Oblíbila jsem si zejména sáčky SLIMBEL CELLULIT.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

S pomocí paní poradkyně Vendulky je to jednodušší, než když jsem se několikrát pokusila váhu redukovat sama.

**Jak se cítíte nyní, lehčí o 30 kg?**

Cítím se lépe po všech stránkách, připadám si zdravější, menší zdravotní problémy zmizely s úbytkem váhy. Také po psychické stránce je to lepší, můžu si koupit oblečení, co se mi líbí, a určitě i sebevědomí mi trochu stoupl. Jsem pohyblivější a obyčejné věci, co mi dříve dělaly trochu problém, už mi zase přijdou obyčejné... třeba chůze do schodů. Cítím se super.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Abych řekla pravdu, nejsem zrovna sportovec, nějaký pohyb ano, ale jen rekreačně.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano, plánuji, už ne tak často, což není potřeba, ale ráda bych.