

**Monika shodila 10,4 kg  
a zase se líbí sama sobě!**

**MONIKA**  
**-10,4**  
**kg**

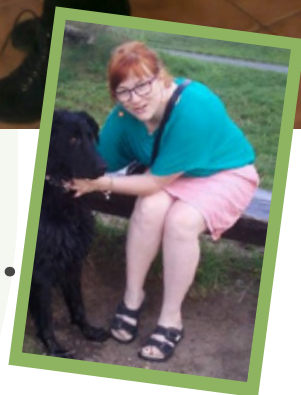
## **Monika Tůmová**

**Bydliště: Mělník**  
**Poradna: Mělník**  
**Zaměstnání: kadeřnice**

Věk: 37 let  
Výška: 160 cm  
Původní hmotnost: 74,2 kg  
Současná hmotnost: 63,8 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 44–46  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**3–4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 10 cm**



## Monika shodila 10,4 kg a zase se líbí sama sobě!

Před 4 měsíci trápily paní Moniku Tůmovou oteklé nohy, špatná nálada a vůbec se necítila dobře. Poté navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Mělníku a její život nabral nový směr. Nyní je štíhlejší přes břicho o 10 cm, může nosit velikost oblečení S a cítit se v něm skvěle.

### Moniko, proč jste začala chodit do výživové poradny NATURHOUSE v Mělníku?

V posledních letech jsem přibyla na váze a nebyla jsem se sebou spokojená. Kamarádka, která v NATURHOUSE Mělník už krásně zhubla, mi to doporučila. Líbilo se mi, co říkala a jak jí to sluší, a chtěla jsem to také zkusit.

### Jak vypadalo první setkání s výživovou poradkyní Jarkou Kovaříkovou?

Při první konzultaci se mě na všechno podrobně vyptávala – jak se stravuji, jaký mám denní režim a podobně. Proběhlo měření a vážení na speciální váze a tělesná analýza ukázala, že mám velké množství zadržované vody. Potom mi paní Jarka připravila jídelníček a všechno mi detailně vysvětlila. Bylo to hodně informací, nebyla jsem si jistá, jestli to všechno zvládnou dodržovat. Ale nakonec se to podařilo.

### Co se nejvíce změnilo ve vašem jídelníčku a životním stylu, když jste začala s metodou NATURHOUSE?

Změnilo se všechno! Byla pro mě úplně nová pravidelnost v jídlu a hlavně pitný režim. Než jsem přišla do NATURHOUSE, často jsem celý den nejedla a pak jsem snědla všechno, na co jsem přišla. Musí se jíst pravidelně. Jak člověk dožene tělo k hladu, je to špatně. Teď už se nepřejídám, protože mám pravidelně jídlo po třech hodinách, a nemám už hlad ani chuť na



sladké, skoro už nejím bílé pečivo, které jsem si předtím hodně dávala. Samozřejmě jsem v průběhu hubnutí občas trochu zžehšila, ale celkově šla váha dolů. Je jen potřeba to vždycky říct a probrat s poradkyní Jarkou.

### Co vám přinesly pravidelné týdenní kontroly?

Donutilo mě to k pravidelnosti. Styděla bych se, kdybych stravovací plán nedodržovala a přišla na kontrolu a nebyl by můj vinou úbytek, to mě nutilo dělat všechno tak, jak je potřeba. Sama bych to nezvládla.

### Jste teď spokojenější?

Ani tomu nemůžu uvěřit, že jsem tak shodila. Zkoušela jsem si nedávno loňské plavky a jsem nadšená, jsem spokojená se svojí postavou. Cítím se teď dobře, sexy, mám radost, že si můžu vzít na sebe něco hezkého. V obchodech s oblečením se dívám po menších velikostech, dřív jsem si vybírala z větších.

### Které produkty NATURHOUSE vám nejvíce pomohly?

Nejvíce asi ampulky FLUICIR s borůvkami a červeným vínem a sirup EQUILUM NERV.

### Co se změnilo ve vašem životě, když jste zhubla?

Cítím se mnohem líp, jak fyzicky, tak i vzhledově. Líbím se sama sobě. Dřív jsem byla pořád otrávená, teď mám dobrou náladu, i se na sebe ráda dívám do zrcadla. A už mi taky neatékají nohy! Pracuji jako kadeřnice, jsem denně v kontaktu s lidmi a moje zákaznice mě chválí, že mi to sluší, že mám krásnou postavu.

### Co si z NATURHOUSE odnesete do dalšího života?

Návky – pravidelnost, pitný režim – to mi dělalo problémy. Teď na to pořád myslím. Jak nemám připravenou vodu, hned si pro ni jdu. Taky jsem úplně přestala jíst bílé pečivo. A hlavně mě těší ten skvělý pocit, že jsem to zvládla, že jsem něco se sebou udělala.

### Co je podle vás na metodě NATURHOUSE pro klienty nejdůležitější?

Dodržovat pitný režim a pokyny své výživové poradkyně. Taky přiznat pravdu, když to někde ujede. A skvělá byla motivace z pravidelných konzultací a podpora výživové poradkyně Jarky Kovaříkové.

### Doporučila byste metodu NATURHOUSE i dalším lidem, kteří by rádi zhubli?

To je jasné! Říkám to všem, kdo se mě ptají, jak se mi to podařilo!