

Hana Mrkvicová - Velké Němčice

zhubla

9 kg

Výška:	164 cm	Délka hubnutí:	8 měsíců
Věk:	53 let		
Původní hmotnost:	69 kg	Původní velikost oblečení:	42-44
Současná hmotnost:	60 kg	Současná velikost oblečení:	36-38
Snížení o:	9 kg	Zmenšení o:	3-4 konfekční velikosti oblečení



Eva Kroupová - Moutnice

zhubla

14 kg

Výška:	165 cm	Délka hubnutí:	8 měsíců
Věk:	31 let		
Původní hmotnost:	74,7 kg	Původní velikost oblečení:	44-46
Současná hmotnost:	60,4 kg	Současná velikost oblečení:	36-38
Snížení o:	14,3 kg	Zmenšení o:	4-5 konfekčních velikostí oblečení



Hubnutí s NATURHOUSE těžké rozhodně nebylo. Řídily jsme se radami paní dietoložky a krásně jsme zhubly

Raduje se Hana Mrkvicová se svojí dcerou Evou Kroupovou, které v brněnské výživové poradně NATURHOUSE na náměstí Svobody celkem zhubly 23,3 kg.

Jak jste objevily výživovou poradnu NATURHOUSE?

Šly jsem po Brně okukovat vánoční trhy a zcela náhodou nás obě oslovila paní v bílém oblečení a pozvala nás na analýzu tělesných tkání zdarma. Ani jedna z nás na tom nebyla nejlépe. A výsledek odpovídal realitě. Souhlasily jsme, že se objednáme na úvodní konzultaci a že do Brna zase společně přijedeme.

Jak se vyvíjela vaše váha před a po dietě?

Před dietou jsme každá jedla nepravdělně, bez řádu, váha kolísala nahoru dolů, nejedly jsme dostatek zeleniny. Teď je naše váha stabilizovaná a my víme, jak si ji udržet.

Co vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovoval nám přístup, pohodová atmosféra, podpora od výživové poradkyně Ivy Bednaříkové. Těšily jsme se vždy na nárazové diety, na změny ve jídelníčcích, byly jsme rády za pod-



poru, dohled nad námi. Konzultace vždy probíhaly v přátelské atmosféře, nebavily jsme se jen o dietě, ale i o běžných věcech. A hlavně jsme v našem dietním režimu netrpěly hladu.

Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbily?

Produkty byly chuťově dobré a určitě nám pomáhaly. Výživová poradkyně Iva nám vždy vybrala ty produkty, které byly potřeba, vysvětlila, k čemu jsou, jak se užívají a čemu pomáhají. Našimi nejoblíbenějšími se staly suchary FIBROKI, čaje a vláknina FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Stále užíváme čaje, vlákninu, suchary a sušenky, jsme po udržovací etapě a novou váhu si krásně držíme. Tyto produkty nám chutnají, jsme na ně zvyklé, do jídelníčku si je rády stále zařazujeme.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Kontroly byly motivací, dohledem, že to, oč se snažíme, se daří. Na paní Bednaříkovou jsme se obě pokaždé těšily, i na její velmi dobře naladěnou asistentku paní Švancarovou. Ve výživové poradně vždy vládla pohoda, bezvadný přístup, prostě radost se vracet.

Bylo pro vás těžké zhubnout?

Hubnutí s NATURHOUSE těžké rozhodně nebylo. S podporou paní Ivy se nám dařilo hubnout. Řídily jsme se radami paní dietoložky a krásně jsme zhubly.

Dosáhly jste své cílové hmotnosti?

Obě jsme dosáhly toho, co jsme si jako cíl daly. Ano, jsme spokojené.

Jak se změnil váš jídelníček?

Změnil se v tom, že si více hlídáme, co jíme. Smažené a sladké jsme nahradily ovocem a větším množstvím zeleniny. Také jsme si upravily pitný režim.

Jak se cítíte po dietě?

Cítíme se výborně, nemusíme se stydět se hezky obléct, jít si na sebe něco pěkného koupit, je to radost.

Čím vás dieta obohatila?

Naučily jsme se pravidelnosti, zamýšlíme se více nad tím, co jíme, vaříme. Pravidelně a více pijeme, cítíme se skvěle. Získaly jsme ve výživové poradně spoustu nových receptů.

Plánujete chodit do NATURHOUSE i nadále?

Velmi rády se do výživové poradny na náměstí Svobody vracíme. Cítíme se zde výtečně, pokaždé si popovídáme, zkontrolujeme váhu, nemá to tam chybu.