

**Nela**  
zhubla téměř  
**18 kg**

**Nela**  
**Čtvrtečková**

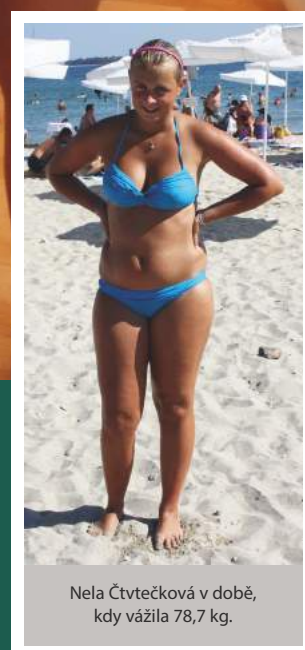
**Bydliště: Náchod**  
**Zaměstnání: studentka**

Věk: 18 let  
Výška: 169 cm  
Původní hmotnost: 78,7 kg  
Současná hmotnost: 61,1 kg

Snížení o:  
**17,6 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: XL  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho a boky: 19 cm**



Nela Čtvrtečková v době, kdy vážila 78,7 kg.

# S úpravou stravy jsem získala více energie a zmírnily se mi projevy atopického ekzému

Studentka Nela Čtvrtečková během posledních několika let vlivem nesprávného stravování značně přibrala. Zkoušela různé diety, ale bez většího úspěchu. Až na rady své maminky zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Náchodě. Během 7 měsíců odložila 17,6 kg, zeštíhlela přes břicho a boky o 19 cm a může nosit krásné oblečení ve velikosti M. A největší bonus? Zlepšení zdravotního stavu a získání energie.

## Nelo, řekněte, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE jsem začala chodit díky mé mamince, která zaznamenala velký úspěch a měla samé dobré zkušenosti. Maminka ho našla v novinovém článku.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před kúrou a po ní?

Díky špatnému životnímu stylu šla poslední roky má váha rapidně nahoru. Po kúře mám to, co jsem stihla za poslední roky přibrat, znovu dole.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu změny stravovacích návyků?

Nejvíce mi vyhovovaly pravidelné týdenní konzultace, jelikož to byla značná motivace a podpora, abych nové stravovací návyky neporušovala.



## K tomu, aby člověk zhubl, je potřeba upravit jídelníček.

### Jak se změnil ten Váš?

V mém jídelníčku přibýlo hodně ovoce a zeleniny. Sladké nápoje vyměnila čistá voda, se kterou už nemám žádný problém jako ze začátku. Nejdůležitější ale je, že jsem začala jíst v pravidelných intervalech.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Díky produktům NATURHOUSE šla má váha lépe dolů. Nejvíce jsem si oblíbila čokoládové sušenky FIBROKI, které snídám.

## Pokračujete s užíváním produktů i po skončení hubnoucí fáze?

Samozřejmě, po takové době jsem si na tyto produkty zvykla a beru je jako přirozenou součást své stravy.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

S porovnáním s dietami, které jsem

se pokoušela několikrát držet, byla tato dieta celkem jednoduchá, chtělo to mít jen pořádnou motivaci a vůli.

## Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Plánovala jsem mít o 2 kg méně než tolik, na kolika jsem skončila. Ale sama jsem uznala, že tak, jak to je teď, to je vyhovující.

## Jak se cítíte po skončení hubnoucí fáze?

Mám více energie a zmírnily se mi projevy atopického ekzému, na který trpím.

## Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

NATURHOUSE mě obohatil o hodně nových znalostí, co se jídla týče. Například správné složení jídel nebo jejich poměry a také to, že hodně pít je stejně důležité, jako správně jíst. Ráda bych poděkovala báječnému kolektivu v Náchodě, zejména pak Jarmile Musilové, výživové poradkyni. Do poradny se budu vždy ráda vracet.