

## Václava Nová - Praha Europark zhubla

# 12,8 kg

Výška:	164 cm	Délka hubnutí:	4 měsíce
Věk:	53 let	Původní velikost oblečení:	42
Původní hmotnost:	79,6 kg	Současná velikost oblečení:	36
Současná hmotnost:	66,8 kg		

Zaměstnání: kadeřnice  
**Úbytek v pase, přes břicho a boky: 8 cm**

Zmenšení o:  
**3 konfekční velikosti oblečení**



## Jitka Ulovcová - Praha Europark zhubla

# 12,5 kg

Výška:	169 cm	Délka hubnutí:	4 měsíce
Věk:	53 let	Původní velikost oblečení:	42
Původní hmotnost:	81 kg	Současná velikost oblečení:	36
Současná hmotnost:	68,5 kg		

Zaměstnání: kadeřnice  
**Úbytek přes břicho a boky: 8 cm**

Zmenšení o:  
**3 konfekční velikosti oblečení**



# Společnými silami jsme lehčí, štíhlejší a nosíme krásné ob- lečení ve velikosti S

**Kamarádky, parťačky a spolupracovnice Jitka a Václava se rozhodly změnit svůj životní styl s podporou výživové poradny NATURHOUSE v pražském Europarku. Během 4 měsíců obě zeštíhly o 8 cm, odložily téměř 13 kg a cítí se svěží a plné energie. Na ortopedické a kloubní problémy si už ani nevzpomenou.**

**Jitka a Václavo, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

**Václava:** Ortopedické a kloubní problémy. Při mém povolání kadeřnice, kdy stojím každý den minimálně 8 hodin na nohou, byla má hmotnost bezmála 80 kg prostě příliš.  
**Jitka:** Přišla jsem na doporučení kolegyně z práce, která s NATURHOUSE změnila svůj životní styl. Tak jsem to chtěla také zkusit.

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

**Jitka:** Dozvěděla jsem se plno nových věcí. Žila jsem totiž v domněnání, že žiju zdravě, ale jak se ukázalo, nebylo tomu tak. Výživová poradkyně mi vysvětlila, co jsem dělala ne úplně dobře a co dělat, abych svého cíle dosáhla.

**Václava:** Profesionální jednání a důvěra. Mile mě to překvapilo a přesvědčilo k tomu jít do toho.

**Začaly jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovaly?**

**Václava:** Rozmanitost jídelníčku, pestrost stravy a nenáročnou přípravu. Strava navíc byla chutná a netrpěla jsem hladem. Přesně tohle jsem potřebovala, jíst a přitom hubnout.



**Jitka:** Mile mě překvapilo, že kila šla dolů již od prvního týdne. To mě nakoplo a utvrdilo ve správném rozhodnutí.

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

**Jitka:** Podporu a radost z pravidelného úbytku váhy. Je velice motivující, když každý týden vidíte pokroky. Navíc dostanete pokaždé nový jídelníček, recepty a rady, jak pokračovat dál.

**Václava:** Podporu a mít vše pod „kontrolou“.

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

**Václava:** Pravidelnost v jídlu, to jsem dříve neměla. A opomenout nemohu ani pravidelný pitný režim. Bez něj bych jen tak k vytčenému cíli nedošla.

**Jitka:** Začít jíst více zeleniny, pravidelnost ve stravování a dodržovat pitný režim.

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

**Jitka:** Přišlo mi, že po kapsličkách APINAT CLA mi krásně zhublo břicho. Pak mi moc chutnala vláknina FIBROKI.

**Václava:** Určitě na mě měly dobrý vliv a pomáhaly mi při hubnutí, nejoblíbenější jsou sušenky s granátovým jablíčkem FIBROKI. Pomohly mi zahnat chuť na sladké.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

**Václava:** Určitě zůstanu u sušenek, jsou opravdu skvělé.

**Jitka:** Ještě ano, začala jsem udržovací fázi. Chci si svoji štíhlou postavu udržet a díky této fázi se to naučím.

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

**Jitka:** Ne, šlo to samo bez hladovění.

**Václava:** Ne, bála jsem se, že to bude obtížné a samotnou mě překvapilo, jak to šlo dobře a nenásilně.

**Jak se cítíte nyní lehčí celkem o 26 kg?**

**Václava:** Skvěle a s dostatkem sebevědomí.

**Jitka:** Báječně a mám plno energie.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

**Jitka:** Snažila jsem se, ale někdy jsem to časově nezvládala. Proto mi také moc metoda NATURHOUSE vyhovovala, že bez namáhavé fyzické aktivity stejně člověk hubne.

**Václava:** Ano, mám ráda turistiku a v práci se také hodně nachodím.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

**Václava:** Ano, ráda bych si novou štíhlou postavu udržela. Děkuju výživové poradkyni Lence Jilemnické za její podporu, rady a pozitivní přístup.

**Jitka:** Ano, chtěla bych si váhu udržet. Mé poděkování patří Lence Jilemnické, výživové poradkyni, moc jste mi pomohla, děkuju.