

**Pavlína
zhubla
32 kg**

**Pavlína
Čížková**

**Bydliště: Buštěhrad
Poradna: Praha 3, Chrudimská
Zaměstnání: asistentka**

Věk: 36 let
Výška: 161 cm
Původní hmotnost: 107 kg
Současná hmotnost: 75 kg

Snížení o:

32 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 28 cm**



Pavlína Čížková v době,
kdy vážila 107 kg.

Jsem na sebe pyšná a začínám se mít ráda

Navštívit výživovou poradnu **NATURHOUSE** v Praze, v Chrudimské ulici se rozhodla paní Pavlína Čížková ve chvíli, kdy plánovala dovolenou ve Skandinávii. Po 10 měsících dodržování metody **NATURHOUSE** může nosit oblečení v běžné konfekční velikosti 40. A největší benefit? Už se nezdýchává při chůzi do kopce.

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

Vlastně plánovaná dovolená ve Skandinávii. Když jsem si představila, že tam polezu na horu vysokou přibližně jako Sněžka, a potáhnu tam s sebou i svá kila, rozhodla jsem se, že s tím musím něco udělat.

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

První schůzky jsem se moc bála. Muse-la jsem sama sobě přiznat, jak na tom jsem. Naštěstí mě přivítaly dvě hodné víly – výživová poradkyně a asistentka. Zjistila jsem, kolik mám navíc tuku a hlavně jsem s hrůzou zjistila, že zadržuji 22 l vody. Probraly jsme mé stravovací návyky, stanovily cíl a domluvily první postup.

Začala jste dodržovat metodu **NATURHOUSE. Co jste na ní nejdí-ve oceňovala?**

Již po prvních několika dnech jsem na sobě začala pozorovat příjemné změny. Pročistil se mi organizmus, přestala jsem být tolik unavená a často nastydlá. Již po prvním týdnu jsem shodila 3 kg. A brzy mi opět začal fungovat metabolismus tak, jak má. Naučila jsem se víc vnímat své tělo a poslouchat jej.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Tak samozřejmě to byl pro mě bič, abych nehřešila a neporušovala, co jsme si nastavily pro dosažení cíle. Ale především to byly milé okamžiky, kdy se mi ze strany personálu ve výživové poradně dostávalo velké podpory. Bez nich bych to prostě nezvládla.

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

Paradoxně jsem se musela naučit mnohem víc jíst a především pravidelně. A hlavně jsem se začala zamýšlet nad tím, co jím. A také jsem musela omezit po pití milovaného vína.

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

V rámci očistné kúry mi byly doporučeny vždy nějaké produkty, které mi pomáhaly v odbourávání tuků a vody. Mám moc ráda vlákninu **FIBROKI**, sušenky a suchary.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ještě jsem nedosáhla stanoveného cíle. Takže ano, užívám produkty i nyní.

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

Vůbec to těžké nebylo. Kdybych vědě-la, jak je to jednoduché, tak bych to asi udělala i dřív. Byla jsem přesvědčená, že mi prostě zhubnout nikdy nepůjde.

Jak se cítíte nyní lehčí o 32 kg?

Je to super pocit. Jsem na sebe pyšná a začínám se mít ráda. Největší satisfakce je, když jdu někde na výletě do kopce a nezdýchávám se jako dřív.

Plánujete do **NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano. Stále nejsem u cíle a i potom chci jednou za čas zkonzultovat své počínání. Myslím, že to bude dobré i pro mou sebekázeň. Moc děkuju všem ve výživové poradně **NATURHOUSE** v Praze 3 na Chrudimské ulici.