

**PETRA**  
**-12**  
**kg**

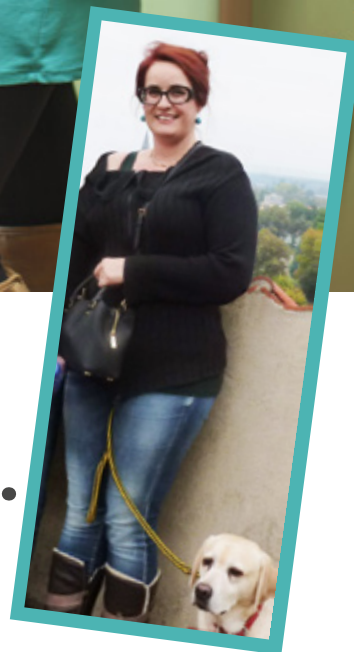
**Bydliště: Praha**  
**Poradna: Praha Opatov**  
**Zaměstnání: administrativa**

Věk: 36 let  
Výška: 173 cm  
Původní hmotnost: 95 kg  
Současná hmotnost: 83 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42–44  
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**1–2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 16 cm**



## Konečně můžu nosit své vysněné „eMko“ a užít si pohled do zrcadla

Chronická dietářka paní Petra vyzkoušela mnoho diet, ale bez žádného úspěchu. Až se nechala přesvědčit a vstoupila do výživové poradny NATURHOUSE ve vestibulu stanice metra Opatov. Zatím má dole 12 kg, cíl si dala 20. Ale už teď se cítí plná energie a současně sytá.

### Petro, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

V podstatě tak nějak celoživotně řeším svou váhu a vlastně jsem nikdy moc spokojená se svým tělem nebyla. Vyzkoušela jsem spoustu diet a celkově jsem dávala svému tělu docela zabrat. V létě 2016 jsem si uvědomila, že se necítím dobře, měla jsem za sebou i dost těžké období v rodinném životě, a hlavně jsem si teplé počasí ani neužila. Styděla jsem se chodit v plavkách, nosila jsme jen dlouhé splývavé oblečení a neměla nic hezkého na sebe. Přestala jsme se sama sobě líbit. Chtěla jsem změnu, ale zároveň jsem potřebovala řád a pravidelnost. Ve vestibulu metra Opatov jsem objevila poradnu NATURHOUSE a nechala se vlákat dovnitř. Tím to celé začalo.

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

Výživová poradkyně Kateřina Postulková se mne ujala a provedla celkové měření, kdy jsme probraly můj zdravotní stav, denní režim a očekávání. Upřímně jsem byla zděšena svými výsledky. To mne zcela utvrdilo v tom, začít se o své tělo a sebe starat jinak a hlavně lépe. S Katkou jsme si stanovily návrh jídelníčku, četnost konzultací a prošly jsme si celou nabídkou produktů NATURHOUSE a které by se pro mne nejvíce hodily. Vše proběhlo ve velmi příjemné a přátelské atmosféře, z které byla cítit podpora a naprostá profesionalita.

### Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Líbí se mi hlavně, že mohu jíst běžnou zdravou a pestrou stravu, žádné umělé náhražky výživy. Také oceňuji typy nárzových diet, což přidá na pestrosti týdenního stravování a je stále z čeho vybírat. Nabídka samotných produktů NATURHOUSE je také velmi bohatá a hlavně účinná – asi takhle účinnost metody, která opravdu přináší výsledky bez hladovění, je pro mne tím největším bonusem.



### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jsem ráda, když mám řád hlavně, co se hubnutí týče, a je příjemné sledovat úbytek v kg i cm, který je patrný každým týdnem. Navíc mi podpora Kateřiny dodává motivaci a chuť pokračovat v hubnutí dále. Pro mne je také důležité, že každý týden mohu obměnit jídelníček a přidat něco nového, ať se to týká produktů či potravin.

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

U mě bylo hlavně potřeba docílit pravidelnosti a zvyknout si na 5 porcí denně. Nebyla jsem dřív zvyklá na svačiny, snídaně jsem také občas vynechala a často jsem hřešila sladkým. Co se týče ovoce a zeleniny, s tím jsem neměla problém, mám to ráda, takže příprava dle nové metody pro mne žádnou zásadní změnou nebyla. Opravdu se jednalo hlavně o tu pravidelnost a dodržovat všech 5 jídel.

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

Brala jsem je jako doplňky k běžné vyvážené stravě a určitě měly velký podíl na úbytku kil a centimetrů. Myslím, že v kombinaci se správným stravováním je celá metoda NATURHOUSE velice účinná. Chutnají mi

všechny čaje INFUNAT, dále ampulky a sušenky PEIPAKOA. Ráno většinou snídám cereálie DIETESSE.3 či toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3 – obě varianty patří k mým favoritům.

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

Byla jsem překvapená, že se tělo hezky nastartovalo a na změnu reagovalo pozitivně. První úbytek byl celkem rychlý a každým týdnem pokračuji dál. Hodně dělá i nastavení mysli – chci zhubnout a jsem připravena své dosavadní špatné návyky změnit.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 12 kg?

Cítím se mnohem lépe, mám víc energie, nemám pocit hladu a přitom jím lehce, ale pravidelně. Hlavně mne těší, že opět mohu vytáhnout oblečení, které mi předtím nepasovalo. Také si pomalu měním šatník a užívám si nový pohled do zrcadla. Určitě chci ještě pár kil shodit, celkem mám za cíl 20 kg dolů.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, jak už jsem zmínila výše – ráda bych pokračovala a až dosáhnu mínus 20 kg, tak bych chtěla docházet na udržovací konzultace. Navíc si s Kateřinou vždycky mile popovídáme a získávám od ní inspiraci, co uvařit či upéct.