

**Hana**  
**zhubla téměř**  
**24 kg**

**Hana**  
**Cafourková**

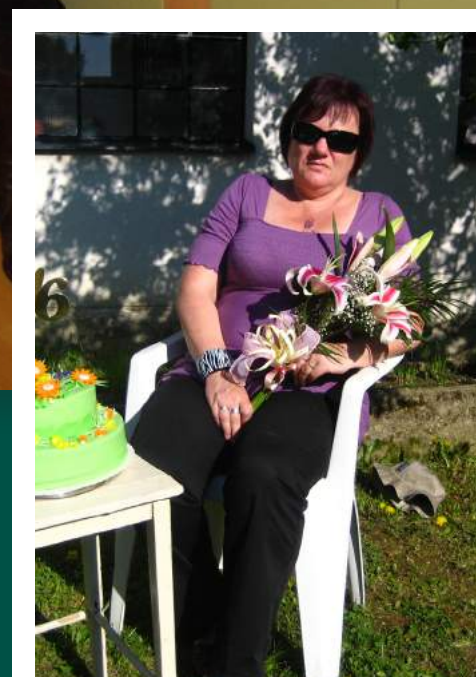
**Třebíč**

Výška: **160 cm**  
Věk: **47 let**  
Původní váha: **87,4 kg**  
Současná váha: **64 kg**

Snížení o:  
**23,4 kg**

Délka trvání: **4 měsíce**  
Velikost oblečení před: **46 - 48**  
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:  
**4-5 konf. velikostí oblečení**



Hana Cafourková v době,  
kdy vážila 87 kg.

# Ve svém „novém“ těle se cítím opravdu dobře

**Pochvaluje si paní Hana Cafourková, která během 4 měsíců zhubla 23,4 kg pod odborným dohledem výživové poradkyně z třebečského dietetického centra NATURHOUSE.**

## **Jak jste se dostala k NATURHOUSE?**

O této službě jsem věděla, ale neměla jsem čas a chuť řešit svoji postavu a váhu. Smířila jsem se s tím, že už budu „kulatá“. V minulosti jsem zhubla dělnou stravou a různými dietami, ale vždy jsem všechno nabrala zpátky nejlépe pak s „bonusem“ 3-5kg. Nevěřila jsem tomu, že by to bylo tentokrát jinak. Začátkem srpna mě v Třebíči na náměstí oslovila sympatická slečna, jestli nechci změřit analýzu těla. Šla jsem a nebyla jsem překvapená, že jsem obézní. Rozhodla jsem se, že s pomocí paní dietoložky Ivany Loukotové zkusím ještě naposledy zhubnout přebytečná kila. Také jsem se obávala civilizačních chorob a hlavně cukrovky, kterou máme v rodě. Také jsem byla často unavená a bolely mě klouby. Není divu, když nosily tolik kil navíc.

## **Bylo pro Vás těžké změnit Vaše stravovací návyky?**

Změnit stravovací návyky pro mě těžké opravdu nebylo. Vše, co mi paní dietoložka doporučila, mi chutnalo, vůbec jsem neměla hlad a kupodivu ani chutě na sladké. Vyhovovalo mi, že jsem věděla, co si mám nakoupit a doma připravit.



## **Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?**

Na metodě mi nejvíc vyhovovalo to, že jsem jedla 5krát denně, konzumovala jsem hodně zeleniny, kterou jsem si různě upravovala a hlavně maso, bez kterého bych to těžko zvládala. Také jsem zjistila, jak rychle a chutně se dají připravit ryby, které jsem dříve moc nejedla. Jsem opravdu spokojená, lehce se mi chodí a dokonce i běhá. Cítím se skvěle. Hodně lidí mi říká, jak mi to sluší, že jsem omládlá. Ve svém novém těle se cítím opravdu dobře.

## **Co jste nejvíce při dietě ocenila?**

Na dietě jsem nejvíce ocenila to, že slyby paní dietoložky se skutečně splnily, že tato metoda opravdu funguje. Líbil se mi její motivující přístup, který mě nutil pokračovat dál a dál. Vyhovovaly mi týdenní kontroly, při kterých jsem se dozvěděla nové výsledky, za které jsem byla pochválena. Také jsem si domů odnášela nové recepty, podle kterých jsem si doma vařila chutná jídla.

## **Které přípravky jste si oblíbila?**

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBRO-KI, která mi nejenom chutnala, ale také pročišťuje střeva a tím pádem je prevencí rakoviny tlustého střeva, snižuje cholesterol atd., jedli jsme ji celá rodina. Na instantní čaje, které jsem si vařila po obědě a večeri, jsem se těšila. Vlastně všechny doplňky, které jsou na bylinné bázi, mi nejen chutnaly, ale také mi pomohly zeštíhlet.

## **Docházíte i nyní na občasné návštěvy?**

Ano, i nyní docházím na občasné návštěvy, ráda se s paní dietoložkou Ivanou a asistentkou Sofií vidím a děkuji jim za rady, podporu a milý přístup. Je to pěkný pocit, když víte, že na ten „boj“ s obezitou nejste sami.