

**Kateřina
zhubla téměř
14 kg**

**Kateřina
Hejtmánková
Jablonec nad Nisou**

Výška: **174 cm**
Věk: **27 let**
Původní váha: **86,2 kg**
Současná váha: **72,7 kg**

Snížení o:
13,5 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **44**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:
2 konf. velikosti oblečení



Kateřina Hejtmánková v době,
kdy vážila 86 kg.

Až teprve metoda NATURHOUSE mi pomohla změnit stravovací návyky

Svěřila se paní Kateřina Hejtmánková, která pod odborným vedením výživové poradkyně Kateřiny Bursové dokázala zhubnout více než 13 kg za 4 měsíce.

Poprvé jsem se o NATURHOUSE doslechla od mé přítelkyně, která toto dietetické centrum již navštěvovala a nemohla si vynachválit přístup personálu i výsledky svého hubnutí. Avšak v té době jsem tomu nevěnovala přílišnou pozornost. Podruhé už jsem šla najisto.

Již nějakou dobu jsem řešila otoky nohou. Prošla jsem různými vyšetřeními, vyzkoušela jsem alternativní metody a stále nic. Nakonec můj lékař přišel s tím, že mám zhubnout a že se to zlepší. Jemu se to říkalo zhubnout. Od malička jsem bojovala s mírnou nadváhou. Vyzkoušela jsem různé diety, vážila si jídlo a počítala kilojouly, ale nefungovalo to. Pak jsem si vzpomněla na svoji přítelkyni a na její úspěchy a řekla si, že to také zkusím. Objednala jsem se na svoji první konzultaci a bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí v mém životě.



Po mé první konzultaci jsem byla úplně v šoku. Žádná příloha, žádné pečivo, hodně zeleniny a ovoce. Úplně jsem se vydělala a přemýšlela, jak to zvládnu. Vždyť do té doby jsem žila hlavně na pečivu, přílohách a sem tam nějaká ta zelenina a maso. Pozor, vše bylo ale zvaženo a spočítáno, hlavně abych se vešla do denní normy kilojoulů a neměla hlad. Vlastně jsem do té doby jedla stále to samé a špatně. Díky programu NATURHOUSE jsem objevila pestrost jídelníčku. Ne že by předtím nebyl přístupný, ale nikdy jsem o tom nepřemýšlela a ani mě to nenapadlo. Nepřemýšlela jsem nad tím, co jím, hlavně aby to bylo bez práce, bez přemýšlení a rychle. Až teprve metoda NATURHOUSE mi pomohla změnit stravovací návyky.

Součástí této metody jsou také pravidelné konzultace, na které jsem se vždy velmi těšila. Moje dietoložka Káťa Bursová mě vždy změřila, zvažila, poradila něco nového, ale hlavně mě pochválila za mé úspěchy. A to je ta největší motivace, nezklamat druhé. A tak jsem vše dodržovala tak, jak jsem měla, a těšila se na další konzultaci a zprávu, že je další kiličko dole. A že ta kila mizela. Nikdy bych nevěřila, že jde zhubnout tak jednoduše a bez násilí.

Mému hubnutí určitě dopomohly také produkty NATURHOUSE, které jsou vyráběny na základě výtažků z rostlin. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, kterou si dávám každý den do jogurtu a zůstanu jí věrná i v budoucnu. Vynikající je také čaj INFUNAT RELAX nebo ampulky FLUICIR.

Ke každé dietě neodmyslitelně patří pohyb. Chodila jsem tedy pravidelně cvičit a to mi dopomáhalo jak k hubnutí, ale hlavně k zpevnění povislé kůže.

Kombinací změny jídelníčku, produktů NATURHOUSE a cvičení jsem za dobu čtyř a půl měsíce dokázala zhubnout o 13,5 kilo. Pas se mi zmenšil o 12 cm, obvod o 10 cm a boky o 12 cm. Jediné, co vzrostlo, je moje sebevědomí. Nyní si užívám pochval od mého přítele i okolí a chodím nakupovat i do těch obchodů, kde končily velikostí 42.

Zlepšila se mi pohyblivost, nejsem unavená a užívám si života. Za to všechno děkuju hlavně mé výživové poradkyni Kátě Bursové a asistentce Verče Horákové z jabloneckého NATURHOUSE.