

**Nemám problém si svoji novou váhu udržet  
díky novým stravovacím návykům,  
které jsem si osvojila**

**Jiřina  
zhubla téměř  
21 kg**

**Jiřina  
Veselá  
Děčín**

Výška: **160 cm**  
Věk: **59 let**  
Původní váha: **95 kg**  
Současná váha: **74,5 kg**

Snížení o:  
**20,5 kg**

Délka trvání: **6 měsíců**  
Velikost oblečení před: **48-50**  
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:  
**3-4 konf. velikosti oblečení**



Jiřina Veselá v době,  
kdy vážila 95 kg.

Nemám problém si svoji novou váhu udržet díky novým stravovacím návykům, které jsem si osvojila

**Říká paní Jiřina Veselá, která za půl roku pod odborným dohledem výživové poradkyně NATURHOUSE v děčínském obchodním centru Korál zhubla více než 20 kg.**

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

Už delší dobu jsem si říkala, že bych měla zhubnout, ale přes veškerou snahu se mi to nedařilo. Až jednoho dne při nákupu v děčínském obchodním centru Korál mě oslovila milá slečna z dietetického centra NATURHOUSE. Pozvala mě na konzultaci a já se rozhodla, že zkusím hubnout pod odborným dohledem.

#### **Jak probíhala první konzultace?**

Na první konzultaci, která trvala okolo 30 minut, mě výživová poradkyně Věra Hájková vyslechla, změřila, zvažila a zeptala se na moje stravovací návyky, pitný režim a zdravotní stav. Na této konzultaci jsem si uvědomila, jaké dělám chyby



a proč se mi nedaří snížit moji váhu. Rozhodla jsem se, že s výživovou poradkyní zkusíme s nadbytečnými kily něco udělat.

#### **Tak tedy začalo Vaše hubnutí?**

Přesně tak. Začala jsem pravidelně docházet každý týden na konzultace, kde mi vždy výživová poradkyně sestavila pestrý jídelníček, pitný režim a s pomocí produktů jsem dodržovala rady poradkyně.

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

Pro mne to těžké rozhodně nebylo, ráda vařím, experimentuji v kuchyni a byla to pro mne, dá se říct, výzva. Spíš jsem to brala jako zábavu.

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

Osobní přístup ke mně jako ke klientce, obměny jídelníčku, zajímavé recepty, kterými mě má dietoložka inspirovala k zařazování dalších nových potravin nebo ingrediencí do kuchyně. Velice motivující pro mě bylo, že se výsledky

dostavovaly každý týden. Týden co týden mizela kila i centimetry na objemu a já byla čím dál tím víc spokojená se svojí váhou.

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

Pestrost a vyváženost stravy a exkluzivní produkty NATURHOUSE, které mi v každodenním boji s kilogramy velice pomáhaly. Nejvíce se mi osvědčily ampule LEVANAT PLUS, které mi i chutnaly a pomáhaly bojovat s tuky.

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

Ano, docházím čas od času na kontroly k paní dietoložce, jenom abych se ujistila, že je vše v pořádku. Svou hmotnost si držím nadále a dokonce jsem i nyní, po ukončení redukční fáze, ve fázi udržovací nadále zhubla. Dole mám další 3 kg. Nemám problém si svoji novou váhu udržet díky novým stravovacím návykům, které jsem si osvojila. Děkuji celému týmu NATURHOUSE, bez vás bych to nezvládla.