

**Alena  
zhubla  
17 kg**

**Alena  
Husáková**

**Bydliště: Černěves  
Poradna: Praha 8, OC Krakov  
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 62 let  
Výška: 162 cm  
Původní hmotnost: 84 kg  
Současná hmotnost: 67 kg

Snížení o:

**17 kg**

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48  
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes boky: 15 cm**



Alena Husáková v době,  
kdy vážila 84 kg.

## Z maminky úspěšnou klientkou a poté asistentkou NATURHOUSE

Málokomu se podaří ve věku 62 let změnit svůj životní styl natolik, aby mohl nosit mladistvé oblečení ve velikosti 40. Paní Aleně Husákové se to podařilo s podporou svého syna Martina ve výživové poradně v Praze 8, OC Krakov. Proměna se jí zalíbila natolik, že nyní pracuje jako asistentka v poradně a může inspirovat další klienty svým vlastním příkladem.

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

Nejdříve jsem si myslela, že zhubnout po šedesátce bude velice obtížné. Vlastně se mi ani do hubnutí nechtělo, nějak jsem se smířila s tím, jak ve svém věku vypadám. Manžel ani nikdo z okolí mi nikdy nenaznačili, že bych se svou váhou měla něco dělat. Zlom nastal na podzim minulého roku. Jako vždy jsme v létě letěli k moři na dovolenou. Vyvolat fotografie nám tentokrát trvalo trochu déle. A když jsem se k tomu na podzim konečně dostala a viděla se pak na fotografiích z dovolené v plavkách, zhrzola jsem se. Vážila jsem při výšce 162 centimetrů 84 kilogramů. Teď zpětně si uvědomuji, jak mě má hmotnost omezovala. Bolely mě klouby, záda, při procházkách, které tolik miluji, jsem se zadýchávala... Začala jsem být se svým tělem velmi nespokojená a přemýšlela jsem, co s tím udělat. A tak jsem se rozhodla, že zcela změním svůj životní styl.

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

Byla jsem k metodě NATURHOUSE ze začátku velmi skeptická. A teď? Teď jsem ráda, že jsem do toho šla, bylo to skvělé rozhodnutí. Můj hlavní problém byl, že jsem nejedla pravidelně, najedla jsem se třeba jen dvakrát za den a to ale pořádně. Teď jsem se naučila jíst zdravá jídla, místo tučných jídel a sladkého jím mnohem více ryb a luštěnin, jím 5x za den a hlavně jsem se naučila správně v průběhu celého dne doplňovat tekutiny a to považuji za velmi důležité. Na metodě NATURHOUSE mě nejvíce překvapilo, jak je vlastně jednoduchá. Nevěřila jsem, že když toho budu jíst tolik, že zhubnu.



### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Měla jsem díky tomu pravidelný přehled o tom, jak se mi daří, jaký efekt má to, že dodržuji rady, které dostávám a jím, to co mám, kolik mám a v dobu kdy mám. Vždy jsem tak průběžně viděla, že mé snažení má smysl. A hlavně jsem viděla, jak kila a centimetry postupně ubývají.

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

Zelenina byla v mém jídelníčku vždycky, ale až s NATURHOUSE jsem si uvědomila, jak různě a chutně se dá upravovat. Baví mě vymýšlet si nové recepty, způsoby úpravy.

### Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů...

Postupně jsem užívala různé produkty, vždy podle výsledků konzultace. Mám ale mezi produkty dva své favority. Jedním z nich je naprosto jedinečná vláknina FIBROKI a čaj INFUNAT RELAX.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl s podporou svého syna?

Vlastně to tak složité ani nebylo. Celý proces s podporou mého syna Martina byl příjemný a jeho přístup ke mně jako ke klientce byl velmi motivační. Nakonec jsem se

přistihla, že jsem si sama začala informace doplňovat a několikrát se mi stalo, že jsem syna sama upozornila v situaci, kdy jsem si všimla, že nedodržel on sám pravidla, která učí. A tak jsem ho napomenula, když si nevzal svačinu nebo když jsem viděla, že si bere sladkosti nebo jiná zakázaná jídla.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

Cítím se teď naprosto úžasně. Připadám si jako v novém těle, najednou jsem mnohem pohyblivější, nezadýchávám se. Musela jsem si pořídit nový šatník, můžu si teď dovolit mnohem hezčí a slušivější oblečení. Jsem se svou proměnou velmi spokojená, těší mě, že mě pochválí manžel, okolí, kamarádky, že se líbím zase sama sobě, ale to není nic proti tomu, jak báječný pocit zažívám pokaždé, když mi některé z vnučat řekne, babi, tobě to strašně moc sluší. Na to nic nemá, to potěší úplně nejvíc.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Pokračuji v mírném hubnutí i nadále. Plánuji odložit ještě dva kilogramy. Pak už budu pracovat jen na udržení nové váhy a budu naprosto spokojená. Do NATURHOUSE už nedocházím jen jako klientka, ale začala jsem synovi v poradně jednou týdně vypomáhat jako asistentka. Mám tak báječnou příležitost ukazovat klientům úspěšnost metody NATURHOUSE sama na sobě.