

**ARANKA**  
**-11,2**  
**kg**

## Aranka Křivánková

**Bydliště: Moravské Budějovice**

**Poradna: Moravské Budějovice**

**Zaměstnání: učitelka v MŠ**

Věk:	53 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	74,3 kg
Současná hmotnost:	63,1 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

**1–2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho a boky: 10 cm**



# Štíhlá jako proutek

**Paní učitelka v mateřské škole Aranka Křivánková postupem času nabrala pár kil navíc. Přestávala se cítit dobře a přemáhala ji únava. Vyzkoušela různé diety, ale bez trvalého efektu. Poté navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Moravských Budějovicích a její život nabral nový směr. Po 5 měsících je lehčí o 11,2 kg, štíhlejší o 10 cm nyní si může kupovat moderní oblečení, které na štíhlé postavě perfektně sedí.**

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

I přes různé pokusy se mi nedařilo trvale zhubnout. Měla jsem sice sestavený jídelníček, ale dosáhnout vytoužené postavy po padesátce bylo již nad moje síly. Pochopila jsem, že tudy cesta nevede a že na to sama nestačím. Než se dál trápit a ještě si zdravotně ublížit, bude lepší obrátit se přímo na odborníka. Hledala jsem tedy, kde a kdo by mi mohl pomoci s mojí váhou, až jsem objevila výživovou poradnu NATURHOUSE. Mile mě překvapilo, že pobočka je přímo v Moravských Budějovicích.

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

Dobře si na svoji první návštěvu vzpomínám. Přivítala mě usměvavá výživová poradkyně Hana Konopková. Nejprve mě vyzpovídala, pak mě zvážila, změřila a potom mi sdělila hodnoty vnitřního tuku a vody, které mě přímo vyděsily. Navrhla mi jídelníček, který byl pestrý, z čerstvých surovin a jídla bylo opravdu hodně. K jídelníčku mi doporučila produkty, které jsou na bylinné bázi a které pomáhají nastartovat metabolismus.

## **Začala jste dodržovat metody NATURHOUSE. Co jste na ni nejvíc oceňovala?**

Ocenila jsem její jednoduchost. Nemusela jsem vážit potraviny při přípravě jídla. Jedla jsem 5x denně, cítila jsem se sytá a spokojená. Dokonce i chuť na sladké zmizela.

## **Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Disciplínu v dodržování metody NATUR-



HOUSE a motivaci v boji s nadbytečnými kilogramy. Prostě úžasné bylo, že jsem týden po týdnu viděla na vlastní oči, jak váha klesá a mě se vracela energie a vitalita.

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

Dříve jsem se stravovala nepravidelně, ve stravě mě chyběla vláknina a také můj pitný režim byl špatný. Díky mé výživové poradkyni Hance jsem se naučila pravidelně jíst a dostatečně pít po celý den.

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

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, celozrnné suchary FIBROKI, sirup CINARKI s artyčokem, čaj INFUNAT RELAX a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

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

Ani ne, ale je určitě nutné mít pevnou vůli a odolat všem nástrahám – typu sladké.

## **Jak se cítíte nyní, lehčí o 11,2 kg?**

Velice dobře, je to skvělý pocit. Mohu teď nosit oblečení velikosti 36 až 38, ve kterém se cítím mladší, mohu si dovolit odvážnější mladistvější outfit.

## **Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Se cvičením přímo ne, nejsem sportovní typ, ale začala jsem chodit pěšky a uklízela a uklízela, u této činnosti je totiž docela dost pohybu. V neustálém pohybu jsem také s dětmi ve školce, kde pracuji.

## **Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Určitě, teď mě čeká fáze udržování a stabilizace. V těchto fázích se budu učit svoji novou váhu udržet a stravovat se tak, abych už nikdy nepřibrala. A i kdyby se stalo a kila se chtěla vracet, vím, na koho se můžu s důvěrou obrátit. Chtěla bych moc poděkovat vždy milé a pozitivně naladěné výživové poradkyni Hance Konopkové za podporu a její profesionální přístup.