

**DANA**  
**-21,6**  
**kg**

## **Dana Neumannová**

**Bydliště: Karlovy Vary**

**Poradna: Karlovy Vary**

**Zaměstnání: ředitelka Karlovarského  
městského divadla**

Věk: 56 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 107,2 kg  
Současná hmotnost: 85,6 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48  
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 14 cm**



# Chce se mi lézat! Schody dnes vy- běhnu jako laňka

A nejen toto se pozitivně odrazilo na zdravotním stavu i psychické pohodě paní Dany Neumannové. Ještě před 10 měsíci ji trápily oteklé nohy a necítila se zrovna nejlépe. Díky úpravě stravy a pitnému režimu je nyní lehčí o 21,6 kg, štíhlejší přes břicho o 14 cm a může nosit mladistvé oblečení ve velikosti 40.

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

Do výživové poradny v Karlových Varech mě dovedla dcera, kterou velmi trápila moje nadváha.

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

Velmi dobře si první návštěvu pamatuji. Výživová poradkyně Lucie Ridošková byla velmi vstřícná a přátelská. Upozornila mne na možné zdravotní problémy související s nadváhou a nedostatečným pitným režimem. Byla jsem celá oteklá, nejvíce trpěly nohy. Ještě aby ne, když jsem při výšce 170 cm vážila přes 107 kg.

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

Hned první týden začala váha ubývat a mě to bavilo, těšila jsem se na další konzultace. Vyzkoušela jsem před tím různé diety nebo „záračné“ tablety, ale metoda NATURHOUSE fungovala okamžitě.

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

Pravidelné úbytky váhy – mizela zadržovaná voda i tuk. Měla jsem velkou radost, užívala jsem si to!



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

Před tím jsem měla velmi nepravdělnou stravu. Přes den jsem téměř nejedla, ale večer jsem byla kamarádka s chladničkou. Také jsem ráda a často konzumovala sladké.

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

Působily na mě okamžitě jak produkty na odvodnění, tak na přebytečný tuk. Velmi jsem si oblíbila pudinky SLIMBEL SYSTEM a čaje INFUNAT. Také proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM jsou výborné, když nestihnu nějaké jídlo. V kabelce je stále nosím v zásobě.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, stále užívám produkty na vodu a tuk. Čaje vypiji každý den minimálně 1 litr v rámci pitného režimu.

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

S pomocí to vůbec nebylo těžké! Stačí se jen rozhodnout a pustit se do toho.

**Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 21 kg?**

Chce se mi lézat! Schody v práci do 2. patra, které jsem dřív nemohla vyjít, dnes vyběhnu jako laňka.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ze začátku ne, nedovedla jsem si to ani představit. Teď mě cvičení baví, hlavně pilates.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano, určitě, ještě chci zhubnout 10 kg.