

To, co nyní utratím v NATURHOUSE,  
jsem dříve promlsala. Možná i víc

**Elena  
zhubla  
23 kg**

**Elena  
Krejčíková**

**Strakonice**

Výška: 155 cm  
Věk: 54 let  
Původní hmotnost: 85,3 kg  
Současná hmotnost: 61,9 kg

Snížení o:

**23,4 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

 **3 konfekční velikosti oblečení**



Elena Krejčíková v době,  
kdy vážila 85,3 kg.



# To, co nyní utratím v NATURHOUSE, jsem dříve pro- mlsala. Možná i víc

Říká paní Elena Krejčíková, která zhubla 23,4 kg ve výživové poradně ve Strakonících. Kromě toho se jí zlepšila nálada a se shozenými kily jí odešla také bolest kloubů a nohou.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Výživovou poradnu mi doporučila má sestra. Nikdy bych nevěřila, že lze jednoduše zhubnout, kdybych u ní neviděla výsledky.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou jsem přibírala každý rok přibližně 2 kg hlavně o Vánocích. Při dodržování diety jsem každý týden shodila 1-2 kg.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Nejvíce mi vyhovovalo, že jsem neměla hlad a byl vidět výsledek týden po týdnu.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Nejen že mi pomáhaly, ale i chutnaly. Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, zeleninový bujón DIETE-SSE.3, sušenky a toasty FIBROKI.



S užíváním produktů pokračuju nadále, když nedoručím dietu.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Zejména podporu a cenné rady od milé výživové poradkyně Moniky Dubědové. Také bylo úžasné sledovat, jak týden po týdnu na váze ubývají přebytečné kilogramy a jak se stávám štíhlejší. V pase nyní měřím 77 cm z původních 99 cm. Přes boky mám 91 cm, téměř jako modelka. A přes břicho jsem zeštíhlila o neuvěřitelných 24 cm.

## Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Zatím mi ještě malinko chybí, ale budu se snažit s pomocí NATURHOUSE.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Změnil se rapidně. Stravuji se zdravě, jím jídla, o kterých jsem dříve ani nevěděla, že existují. Každý den snídám, což jsem dřív vůbec nedělala, a večer vůbec nemlsám, protože nemám chuť na sladké. Nesmím opo-

menout na pravidelný pitný režim.

## Jak se cítíte po dietě?

Cítím se báječně. Zlepšil se mi duševní stav, mám lepší náladu, nebolí mě klouby, nohy, můžu chodit. Předtím mě vše bolelo a měla jsem problém hlavně s chůzí, zvláště pravá noha mě hodně bolela.

## Čím Vás dieta NATURHOUSE obohatila?

Obohatila mě o zdravou stravu, poznala jsem spoustu nových potravin. Umím vařit dietně a velmi chutně, není to těžké.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ani ne. Chodila jsem větší pěší túry, jezdila na kole, hlavně v létě je to fajn, chodila jsem ven daleko častěji než dříve.

## Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Ano, chci se naučit udržet si novou váhu.