

**HANA**  
**-16,6**  
**kg**

**Hana**  
**Hůlková**

**Bydliště: Brno**

**Poradna: Brno, Orlí ulice**

**Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk:	59 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	89,1 kg
Současná hmotnost:	72,5 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase a přes břicho: 12 cm**



# Nevěřila jsem, že se mi podaří zhubnout

Paní Hana Hůlková se řadu let trápila s různými dietami. Pak se přes internet objednala do výživové poradny NATURHOUSE v Brně, Orlí ulici a její život nabral nový směr. Odložila 16,6 kg, zeštíhlela v pase a přes břicho o 12 cm a díky tomu se cítí lehce a těší ji obdivné komentáře blízkých.

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

Téměř celý život jsem měla sklony k tloustnutí, takže diety jsem držela všemožné. S přibývajícím věkem to bylo ale horší a kila dolů nešla. Už jsem to opravdu sama nezvládala a potřebovala jsem pomoc a podporu. A proto jsem si našla NATURHOUSE v Brně na Orlí ulici – na internetu, přihlásila jsem se se zájmem o redukci hmotnosti.

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

Napoprvé jsem do NATURHOUSE šla trochu s rozpaky. Člověk netuší, kdo a co ho tam čeká. Ale opravdu mohu říct, že setkání bylo velmi příjemné a personál je velmi erudovaný, vstřícný, milý. Od první konzultace jsem cítila podporu a pomocnou ruku. Paní Iva Bednaříková, výživová poradkyně na této pobočce, mne seznámila s výsledky po mém převážení, takže už jsem věděla, v čem je u mě problém. Nešlo totiž jen o tuky navíc, ale i o zadržovanou vodu v těle. Stanovila jsem si cíl a pustila jsem se do toho.

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

V žádném případě jsem nijak nestrádala a už vůbec jsem neměla hlad. Všichni si myslí, že když chtějí zhubnout, musí držet dietu, ale s NATURHOUSE je to o úpravě stravy a návyků. Ocenila jsem pestrost, velké množství jídla a nové inspirace k receptům.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace byly pro mě motivující, abych na váze vždy viděla efekt, že hubnu. Snažila jsem se vše dodržovat, a když je vidět výsledek, člověka



to popožene dopředu. Prostě vidíte, že vaše snaha má smysl. Podpora od paní Ivy Bednaříkové byla potřebná a také příjemná, vnímala jsem to jako náš společný cíl, opravdový zájem, snahu, abych všemu rozuměla, abych se i v redukčním režimu cítila dobře.

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

U mě to bylo hodně o tom naučit se pokud možno pravidelně 5 až 6x denně jíst. Trošku se z kraje omezily přílohy, ale to mi nevadilo, protože na talíři byla spousta zeleniny. Také jsem se učila tomu myslet na svačiny, dostatečně pít a přiměřeně se hýbat.

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

Velmi jsem si oblíbila sníadaňové sušenky s příchutí granátového jablka FIBROKI,

vlákninu FIBROKI, která dosytí a zahání chuť na sladké, také jsem zde vystřídala různé doplňky s bylinkami. Vše bylo příjemné a účinné.

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

Musím se opravdu přiznat, že jsem si nevěřila, že se mi zhubnout podaří. A je to tak skvělé. Já to dokázala.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 16,6 kg?

Cítím se velmi dobře, lehce. Je také moc příjemné, když mi rodina, kolegové, přátelé fandí, obdivují mě, moji silnou vůli.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě se ráda s příjemným kolektivem uvidím, zastavím se pro některé produkty. NATURHOUSE mohu všem, kteří chtějí s váhou něco udělat, jen a jen doporučit. Je zde kolektiv, který v době redukce dokáže podpořit i povzbudit.