

**HANA**  
**-15**  
**kg**

## Hana Kopačková

**Bydliště: Škúdra**

**Poradna: Strakonice**

**Zaměstnání: uklízečka**

Věk:	54 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	89,2 kg
Současná hmotnost:	74,9 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 24 cm**



# Ještě jsem s hubnutím neskončila. JEDEME DÁL!

**Paní Hana přišla do poradny NATURHOUSE s touhou naučit se něco nového. Správně se stravovat a pečovat o svoje zdraví. To se jí podařilo! Dříve unavená a bez energie, dnes aktivní a pozitivní dáma! Přeci jen úbytek 24 cm přes břicho je skvělý pocit. A s hubnutím paní Hana ještě nekončí!**

## **Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Už dlouho jsem přemýšlela, že se svojí postavou a stravováním musím něco udělat. Při práci se mi špatně dýchalo, byla jsem unavená, bez energie a hlavní bylo to, že jsem se na sebe už nemohla podívat do zrcadla. Jsem aktivní na Facebooku, často jsem sledovala stránky strakonické pobočky NATURHOUSE. Mají tam spoustu příběhů, receptů a motivace, a tak jsem zvedla telefon a objednala se na úvodní konzultaci.

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

Pamatuji si to naprosto přesně. Už když jsem se objednávala přes telefon, tak jsem se dozvěděla veškeré informace ohledně hubnutí, jídelníčku, potřebných bylinek a ceny za ně, takže jsem přišla připravená a natěšená změnit svoje stravovací návyky a naučit se něco nového. Přece jenom jsem celý život jedla podle svých zvyků, které asi nebyly nejlepší. Z celé první schůzky s výživovou poradkyní Evou jsem měla perfektní pocit.

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

Hrozně mě překvapilo, kolik jídla za ten den jsem mohla sníst. Měla jsem opravdu pět jídel denně, a to jsem doteď opravdu neměla. Po konzultaci s paní Evou jsem musela přidat také na pití. A samozřejmě výběr potravin. Žiji na vesnici, takže takový ten přísun zdravých a „lepších“ potravin u nás nedostanu, tak jsem se naučila vždy nakupovat hned po konzultaci ve Strakonících. Vždy jsme plánovaly jídlo na týden, takže to nebyl problém.

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

Hrozně se na každou konzultaci těším. Doma se totiž nevážím, opravdu vše dodr-



žuji na 100 %, tak jsem vždy byla zvědavá na výsledky. Když byl někdy malinký hříšek (třeba malé pivo), tak jsem měla trochu černé svědomí, ale vždycky to dopadlo na jedničku.

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

Tak nejdůležitější změna byla v pravidelnosti, v pitném režimu a hlavně ve změně potravin. Zelenina, bílé maso, méně příloh, ovoce na svačiny...

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

Na úvodní konzultaci jsem dostala takový startovací balíček, kde byly snídaňové tousty, vláknina a ampule LEVANAT s artyčokem. Se vším jsem byla spokojená. Opravdu, neměla jsem ani s jedním produktem problém. Kupuji si pravidelně tousty a hrozně jsem si oblíbila zelenou kávu. Jednou jsem si ji jen tak koupila ze zvědavosti a nyní ji piji pravidelně.

## **Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Určitě ano, ještě jsem s hubnutím neskončila. Pokračuji dál. Pravidelně chodím na

konzultace, produkty mám doporučené vždy od paní Evy aktuálně a JEDEME DÁL!

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

Mně to těžké nepřijde. Samozřejmě chutě přijdou, někdy se zhřeší, ale nejde o to jídelníček dodržovat úplně detailně, je důležité ho dodržet co nejlépe a pak malá odměna může přijít. Vždycky to na konzultacích probíráme, že mám třeba na něco chuť, tak se snažíme tu potravinu nějak zařadit do jídelníčku.

## **Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?**

Cítím se skvěle. V práci se hodně naběhám, lépe se mi dýchá, jsem aktivnější, pozitivnější... Lidé mě chválí a to jsem do této doby moc nezažila.

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

Ne, necvičím. Jezdíme pravidelně do lesa na dřevo, v práci mám pohybu také dost.

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

Stoprocentně. Ještě nekončím. Hubnutí mě, až na pár výjimek, jde krásně, tak proč toho nevyužít. Jsem spokojená jak s přístupem, tak s jídelníčkem.