

HANA
-24
kg

Hana
Marečková-Štohanzlová

Bydliště: Brno

Poradna: Brno Orlí ulice

Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk:	27 let
Výška:	165,5 cm
Původní hmotnost:	93,3 kg
Současná hmotnost:	69,3 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	42–44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 24 cm



Oblékla jsem na sebe své vysněné svatební šaty

Z paní Hany Marečkové-Stohanzlové je překrásná nevěsta také díky tomu, že během 1 roku dokázala bez útrap a hladu ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně Orlí ulici zhubnout 24 kg a zeštíhlet přes břicho o 24 cm. Jak sama říká, je super pocit nestydět se sama za sebe a v bazénu si nepřipadat jako vorvaň. Teď se těší na příchod miminka.

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

Do poradny mě přivedla moje mamka, která metodu NATURHOUSE nejprve vyzkoušela sama na sobě. Musím uznat, že krásně zhubla, a poté mi dala doporučení, že tato metoda hubnutí funguje. A já chtěla zhubnout do svatebních šatů.

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

První konzultace mě mile překvapila. Ujala se mě paní Iva Bednaříková, výživová poradkyně. Hezky jsme si popovídaly o tom, co jsem jedla a proč jsem to jedla. Poté přišla fáze vážení, která je nepříjemná pro každou ženu... nebo alespoň pro mne ano. Paní Bednaříková nedala na sobě vůbec znát pohoršení nebo znechucení z mé váhy. Stanovila jsem si cíl, kterého chci dosáhnout. Poté jsem odešla domů s jídelníčkem a s plnou taškou sucharů, sušenek, vlákniny a s doplňkem, který mne pročistí. A také plnou hlavou krásných představ, jak budu hezky vypadat po zhubnutí a že se do těch svatebních šatů hezky vejdu.

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

Metodu NATURHOUSE jsem začala ihned dodržovat a moc jsem se těšila na zdravé a lehčí jídlo. Nejvíce na tom oceňuji to, že v této metodě nejsem velmi omezena tím, co budu jíst. V této metodě je široký výběr potravin, ze kterých si připravím jídlo, na které mám chuť. Pokud jsme šli na oslavu nebo na večeři, nebyla jsem nijak zásadně omezená, že si nesmím něco dát.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Týdenní konzultace беру jako velké pozitivum, protože člověk má kontrolu nad tím, jak pokračuje, zda dělá vše správně. Výživová poradkyně Iva umí namotivovat, vyslechnout a pochopit. Každý týden změni jídelníček, aby byla strava co nejpestřejší. Také můžete pravidelně konzultovat, co vyhovuje, co méně a poradit se.

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

Překvapivě pro mě největší změna v jídelníčku byla ta, že jsem jedla mnohem víc než před tím. Na každé jídlo se vlastně těším. Nikdy se mi nestalo, abych večer šla spát a měla pocit hladu, ale ráno se probudím a těším se, co si dám ke snídani. Nejvíce se změnilo asi to, že jím hodně ovoce a zeleniny a cítím se dobře.

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

Produkty mi pomohly zhubnout z tuků a z vody. Nejvíce jsem si oblíbila snídaněové cereálie FIBROKI a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Jako asi každý jsem měla chvíle, kdy jsem si říkala, že to nezvládnou nebo na to nemám, ale po konzultaci s poradkyní Ivou jsem odcházela zase plná optimismu a těšila jsem se na další týden na konzultaci. Zhubnout nebylo těžké, ale určitě je důležitá podpora a silná vůle.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 24 kg?

Tak po zhubnutí tolika kil se cítím lehčeji a atraktivnější. Je to super pocit, když se za sebe nemusíte stydět, u bazénu si nepřipadáte jako vorvaň a nemusíte chodit nakupovat do nadměrných velikostí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nejsem moc typ na cvičení, takže spíše ne. Samozřejmě bych hubla rychleji, kdybych to podpořila nějakým pohybem, ale i tak to jde. Někdy jsem vyšla na procházku nebo si zacvičila nějaké základní cviky doma.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Plánuji chodit i nadále, protože nabrat to jde snadno, ale hubnutí je otázka několika měsíců. Nerada bych se opět vešla do svého starého nadměrného oblečení. Celému kolektivu NATURHOUSE v Brně na Orlí pod vedením paní Ivy Bednaříkové moc děkuji a vždy je ráda uvidím.