

**Hana
zhubla
10 kg**

**Hana
Schwarzová**

Znojmo

Výška: 161 cm
Věk: 47 let
Původní hmotnost: 72,3 kg
Současná hmotnost: 62 kg

Snížení o:
10,3 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:
2 konfekční velikosti oblečení



Hana Schwarzová v době,
kdy vážila 72,3 kg.

Udělat něco pro své zdraví, líbit se příteli a kupovat si hezké oblečení

Že je to nemožné? Ještě před 5 měsíci bylo i pro paní Hanu Schwarzovou. Ta ve znojemské výživové poradně NATURHOUSE odložila 10,3 kg. Teď si může v obchodě vybírat krásné oblečení velikosti 38.

Můžete nám sdělit, kdy jste začala mít problémy s váhou?

Problémy s váhou jsem začala mít po třicítce. Měla jsem období, kdy jsem byla se svojí váhou spokojená a naopak, kdy mi nadbytečná kila vadila, protože pracuji s dětmi a chci dobře vypadat.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Určitě. Držela jsem různé diety a omezovala se v jídle. Jeden čas jsem chodila také do fitness centra a podařilo se mi celkem hodně zhubnout. Bohužel jsem musela později ze zdravotních důvodů se cvičením skončit.

Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Na výživovou poradnu NATURHOUSE jsem narazila úplně náhodou. Při procházce městem mě zastavila a oslovila paní v bílém a zeptala se mě, zda si nechci změřit BMI, poměr zadržované



vody a tuků a ochutnat některý z produktů ze zdravé výživy. No a já souhlasila. Dnes vím, že jsem udělala dobře.

Co bylo Vaší motivací k tomu začít hubnout?

Hlavní motivací bylo udělat něco pro své zdraví, líbit se mému příteli, kupovat si hezké oblečení a také si dokázat, že ženy středního věku ještě nepatří do starého železa.

Jak se Vám podařilo shodit?

Dodržovala jsem přesně pokyny paní dietoložky Hanky Konopkové a začala se více hýbat.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Dietu jsem se snažila držet poctivě. Ze začátku jsem měla období, kdy jsem byla více nervózní. Ale díky podpoře a motivaci mé výživové poradkyně Hanky jsem vše ustála. Měla

jsem také velkou podporu ve své dceři, která se stravuje velmi zdravě.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Musela jsem vypustit ze svého jídelníčku čokoládu, kterou mám moc ráda. Také jsem omezila solení a začala více dodržovat pitný režim. A hlavně začala jsem jíst pravidelně.

Oblíbila jste si některý z produktů, které jste užívala?

Chutná mi vláknina FIBROKI, celozrnné suchary FIBROKI a sušenky FIBROKI s příchutí granátového jablka a také vanilkový koktejl SLIMBEL SYSTEM. Tyto produkty si budu kupovat i po skončení diety.

Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Ano. Jsem moc spokojená a budu dělat vše proto, abych si ji udržela, protože konečně vím, jak na to. Mé díky patří celému kolektivu ve znojemské výživové poradně NATURHOUSE, zejména pak paní Hance Konopkové. Děkuju.

