

**Hana
zhubla
25 kg**

**Hana
Stáňová**

**Bydliště: Hrádek
Poradna: Praha Palladium
a Plzeň Americká
Zaměstnání: asistentka**

Věk: 23 let
Výška: 175 cm
Původní hmotnost: 85,5 kg
Současná hmotnost: 60,3 kg

Snížení o:

25,2 kg

Délka hubnutí: 15 kg za půl roku + 10 kg za dva roky
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 22 cm**



Hana Stáňová v době,
kdy vážila 85,5 kg.

Ze spokojené klientky ještě spokojenější asistentkou

Slečna Hana Stáňová vyzkoušela mnoho diet, ale místo trvalého výsledku se objevoval jo-jo efekt. Hledala tak řešení, až se rozhodla pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Plzni na Americké. Postupně během dvou let se jí podařilo bez hladu a odříkání dosáhnout měr modelky. Při studiu začala pracovat jako asistentka ve výživové poradně v Palladiu, kde může předávat své zkušenosti klientům.

Problémy s váhou jsem měla v podstatě od malička. Zatímco v dětství mi nadváha příliš nevadila, od puberty jsem se začala uchýlovat k různým drastickým dietám, které jsem však vždy zvládla držet jen pár dní. Ono jsem během té krátké chvíle vždy pár kilo zhubla, nicméně po návratu k předchozímu režimu se velmi rychle dostavil jo-jo efekt. V tomto citlivém období pak stačil horší rozhodnutí nebo příliš nakrátko stržený účes a já jsem byla schopná obědovat celou pizzu posypanou sýrem a jako dezert sníst pytlík gumových medvídků. Když jsem dosáhla svého maxima 85 kilogramů, už jsem se opravdu necítila ve své kůži. Nosila jsem volné oblečení a spíš se skrývala doma, než abych si někam vyrazila. Pořád jsem si přála situaci změnit, ale samotná jsem nevěděla jak.

Výživovou poradnu NATURHOUSE v Plzni na Americké jsem míjela prakticky denně při cestě do školy. Zaujala mě nabídka konzultace zdarma, říkala jsem si totiž, že díky tomu nemohu zbytečně vyhodit peníze. A tak jsem se jednoho dne rozhodla to prostě vyzkoušet. Moc jsem se tehdy nerozmýšlela, vstoupila jsem do prodejny a objednala si termín konzultace, aniž bych přesně věděla, jak celý proces vlastně probíhá. Když jsem během úvodní konzultace viděla svůj jídelníček, říkala jsem si, že bude asi těžké ho dodržet, ale nakonec se opak stal pravdou.

Před proměnou bylo mým hlavním problémem rozvržení jídla během dne a chutě na sladké. Nejvíce mě trápil oběd, který jsem ve všední dny měla velmi pozdě. Vstávala jsem totiž v pět hodin ráno a na oběd chodila po skončení vyučování, většinou až kolem třetí hodiny odpoledne, jelikož jsme neměli školní jídelnu. Měla jsem tudíž několik svaččin, pak pozdní oběd a pak už jen svačiny, protože jsem chodila spát kolem deváté hodiny večer.



Výživová poradkyně Alena Přídová však tento problém hravě vyřešila a naplánovala mi nejen jednotlivé časy jídel, ale i způsob přípravy. A tak jsem začala odcházet ráno z domu s taškou jídla perfektně rozvrženém na celý den. Obědvala jsem během přestávky v půl jedné oběd v krabičce, který jsem si připravovala večer předem, svačila čerstvé ovoce a jelikož mám moc ráda mléčné produkty, užívala jsem si pravidelnou dávku vlákniny FIBROKI smíchanou s jogurtem. Pustila jsem se do toho naplno a už po pár dnech jsem na sobě cítila rozdíl. Najednou jsem měla daleko více energie a cítila se tak příjemně lehce. I chutě na sladké postupně zmizely, a když jsem někde viděla oblíbený cheesecake, ani mě nenapadlo si ho v cukrárně objednat. Pravidelné týdenní konzultace mi poskytovaly kontrolu a zároveň mě vždy motivovaly. Věděla jsem, že hubnout musím já samotná, ale zároveň jsem cítila, že v tom nejsem sama.

Během dvou měsíců se mi podařilo odložit 10 kilo a postupně získat nové sebevědomí. Celou tu dobu jsem měla plnou morální i finanční podporu svých rodičů, ale i okolí, které změnu obdivovalo. Po skončení hubnutí jsem i nadále dodržovala osvojené stravovací návyky a občas zavítala do poradny, abych si koupila vlákninu nebo vynikající sušenky FIBROKI.

Díky tomu se mi postupně podařilo zhubnout dalších 15 kilo. Svou současnou hmotnost si držím již dva roky a pevně doufám, že se mi to bude dařit i v budoucnu. Protože jak dobře vím ze svých předešlých pokusů, nejtěžší není samotné hubnutí, daleko náročnější je váhu si udržet. A myslím si, že právě v tom je metoda NATURHOUSE jedinečná. Přátelský personál se o mě totiž nestaral pouze při samotném hubnutí, ale také v udržovací a stabilizační fázi.

Na podzim loňského roku jsem si hledala práci při škole a náhodou jsem uviděla nabídku brigády v pražské poradně NATURHOUSE v Palladiu. Na pozici jsem byla přijata, a jelikož jsem práci již znala z pozice klientky, rychle jsem se zaučila. Moje práce je velmi různorodá a zajímavá. Baví mě na ní především kontakt s klienty. Pracovat s lidmi, poznávat jejich příběhy, umět jim poradit a moci částečně přispívat k jejich štěstí je činnost, které mě velmi naplňuje. Nyní mohu pomáhat těm, kteří mají stejné problémy, jaké jsem řešila já předtím, než jsem poznala NATURHOUSE. Ať už se setkávám s lidmi, kteří jsou ve stresu, jí nepravidelně, časově nestíhají náročné vaření nebo řeší finanční problémy, vždy jim z vlastní zkušenosti radím, ať metodu NATURHOUSE vyzkouší. Stačí jen chtít. A ten nově nabytý pocit z pozitivních změn za to rozhodně stojí.