

**IRENA**  
**-32**  
**kg**

## Irena Citová

**Bydliště: Praha**

**Poradna: Praha Eden**

**Zaměstnání: státní úřednice**

Věk:	60 let
Výška:	166 cm
Původní hmotnost:	110 kg
Současná hmotnost:	78 kg

Délka hubnutí:	31 měsíců
Původní velikost oblečení:	54
Současná velikost oblečení:	44–46

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**



## Jak se cítím bez zbytečných 32 kg? Mladší, mrštnější, zdravější a ve větší psychické pohodě

Raduje se paní Irena Citová, která kvůli operaci žlučníku musela zhubnout. Nakonec se jí podařilo postupně během 31 měsíců shodit 32 kg a zeštíhlit až o 5 konfekčních velikostí oblečení.

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

Problémy se žlučníkem a nutnost snížení hmotnosti před operací. Postupem času jsem se dostala na váhu 110 kg při výšce 166 cm. Necítila jsem se dobře, byla jsem často unavená, nadměrně se potila. Do toho mě začal zlobit žlučník. Jenže pan doktor mi řekl, že je nutná redukce hmotnosti, jinak operace nebude možná. Hledala jsem tedy řešení, až jsem narazila na výživovou poradnu NATURHOUSE v Edenu.

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

Velice příjemná výživová poradkyně Eliška Chrástková si se mnou domluvila schůzku. Zvážila mě, změřila a vysvětlila mi, v čem spočívá metoda NATURHOUSE, napsala mi jídelníček a doporučila mi produkty. Dohodly jsme si další termín hned po týdnu.

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

Nejvíc jsem ocenila, že jsem vzhledem k velkému množství zeleniny nepocítovala hlad. Prošla jsem pár dietami, ale vždy jsem u nich hladověla a navíc efekt nebyl trvalý.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pocit radosti z vážení, když se mi hmotnost snižovala a možnost se vždy poradit, když jsem si nevěděla rady.



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

Začala jsem konzumovat mnohem více zeleniny, zcela vysadila přílohy, alkohol a sladké moučnický.

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

Nemám vyhraněný produkt, vždy jsem je užívala dle doporučení. Velice mi chutnají sušenky FIBROKI, pudinky a tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, snídám sušenky, po obědě a večeri si přidávám vlákninu FIBROKI do jogurtu.

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

Zpočátku jsem si musela zvyknout na změnu ve stravování, přípravu jídla do krabiček a hlídání si odlehčených dní.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 32 kg?

Jako mladší, mrštnější, zdravější a ve větší psychické pohodě.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Snažila jsem se více chodit a trochu posilovat především ruce a břišní svaly.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, jsem v udržovací fázi. Chodím se vážit jedenkrát měsíčně.