

**IRENA**  
**-28,5**  
**kg**

## Irena Dolejšová

**Bydliště: Jihlava**

**Poradna: Jihlava**

**Zaměstnání: sales assistant**

Věk:	38 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	108,4 kg
Současná hmotnost:	79,9 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	44-46
Současná velikost oblečení:	38-40

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 19 cm**



## Cítím se sebevědomě, atraktivně, manžel a okolí mě chválí, mám více energie. Můžu si dovolit menší oblečení

Paní Irena je krásná a sympatická mladá žena. Do výživové poradny NATURHOUSE v Jihlavě se dostala díky své kamarádce. Už před návštěvou poradny řešila svou váhu, ale potřebovala nad sebou bič. S výživovou poradkyní probraly stravovací návyky a připravily spolu jídelníček. Díky pravidelným konzultacím paní Irena zhubla během devíti měsíců 28,5 kilogramů, a jak sama říká, s ohlédnutím zpět jí hubnutí přišlo lehké, zajímavé, motivující a zdravé!

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

Do poradny mě přivedla kamarádka na Den otevřených dveří a metoda mě zaujala. Jednak přísným přístupem a jednak jsem v této době řešila i váhu a potřebovala jsem nad sebou bič.

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

Na první konzultaci NATURHOUSE mě přivítala velmi sympatická výživová poradkyně Hanka Konopková, která si mě vyzpovídala, probraly jsme moje stravovací návyky a navrhla mi jídelníček. Zvážila mě a změřila obvody. Byla jsem překvapená, kolik zadržuji vody.

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

Hlavně pravidelnost mezi jídly, kdy jsem nepociťovala hlad a chutě na sladké. Oceňovala jsem pravidelné týdenní návštěvy a byla jsem pod dohledem poradkyně.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Chodila jsem pravidelně na konzultace, viděla jsem úbytky na váze, a to mě motivovalo nejvíce.

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

Když jsem začala chodit do NATURHOUSE, měla jsem již sama 8 kg dole a potřebovala jsem ten bič a někam docházet.

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

Velmi jsem si oblíbila FLUICIR ampulky, po kterých jsem viděla rychlý úbytek na váze. Dále jsem si oblíbila ampule MEMPER a sirupy. Chutnaly mi sušenky FIBROKI, tyčinky SLIMBEL, pudinky SLIMBEL pro mě byly sladké a zdravé mlsání.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem nyní na konci udržovací fáze.

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

Vůbec ne, právě mi to připadalo lehké, zajímavé, motivující a zdravé.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 28,5 kg?

Cítím se sebevědomě, atraktivně, manžel a okolí mě chválí, mám více energie. Můžu si dovolit menší oblečení.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano kombinovala. Navštěvovala jsem fit centra, svižně jsem chodila a nyní cvičím na stepperu.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ráda abych si hlídala svoji váhu a aby mi výživová poradkyně NATURHOUSE Hanka kdyžtak pomohla, kdyby to šlo náhodou nahoru.