

**IRENA**  
**-21**  
**kg**

## Irena Kostelecká

Bydliště: Červený Kostelec

Poradna: Náchod

Zaměstnání: vychovatelka

Věk:	43 let
Výška:	157 cm
Původní hmotnost:	84 kg
Současná hmotnost:	63 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	34-36

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 19 cm**



# Cítím, jak se mi vrátilo sebevědomí.

Paní Irena začala docházet do výživové poradny v Náchodě, protože cítila, že potřebuje změnu a chce vypadat lépe. Začala dodržovat metodu NATURHOUSE. Pravidelná setkání s výživovou poradkyní pro ni byla ohromnou motivací. Díky pravidelnému stravování, snadné přípravě jídel, a přitom bez hladu a strádání, zhubla paní Irena o pět konfekčních velikostí. Nyní má mnohem více energie a vrátilo se jí sebevědomí.

## Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do poradny mě přivedlo to, že jsem se na sebe už nemohla podívat do zrcadla.

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

S paní poradkyní jsme mluvily hlavně o mně, o mých stravovacích návycích, o mém zdravotním stavu a o tom, jakou mám představu o hubnutí. Poté následovalo měření a vážení na speciální váze a dlouho jsme si povídaly o hubnutí s NATURHOUSE.

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

Pravidelnost ve stravování, snadnou přípravu jídel, žádný hlad a strádání. Také jsem objevila nové chutě.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě ohromnou motivací. Nemohla jsem k výživové poradkyni přijít těžší. UVědomovala jsem si, že to dělám sama pro sebe.

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

Musela jsem spoustu věcí ze svého



jídelníčku vyřadit a nahradit jinými, zdravějšími. Omezila jsem hodně klasické přílohy a nahradila je zeleninou, bílé pečivo jsem vyměnila za sójové toustíky a sušenky FIBROKI, případně žitný chléb. Klasické těstoviny za celozrnné. Hodně jsem začala jíst zeleninu a ovoce, bílý jogurt s vlákninou FIBROKI. Co se týkalo masa, toho je v metodě NATURHOUSE hodně, takže jsem jedla maso převážně krůtí, kuřecí, králičí, ryby a občas telecí.

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

Pomáhaly mi neskutečně. Už během prvního týdne jsem na sobě pocítovala změny. Mým prvním produktem byly ampule LEVANAT s výtažky z artyčoku. Dále ampule FLUICIR a sirup CINARKI mi byly též velkými a účinnými pomocníky. A nesmím zapomenout ani na suchary, vlákninu a sušenky FIBROKI. Staly se totiž oblíbenou součástí mého jídelníčku.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, rozhodně se nechci vzdát oněch sušenek, toustíků a vlákniny.

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

Ani ne. Nejhorší byl první týden. Musela jsem si zvyknout na úplně jiný stravovací a pitný režim. Jíst a pít pravidelně a určité množství. Samozřejmě je to i o pevné vůli. Zjistila jsem, že ji mám.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 21 kg?

Mám mnohem více energie, cítím, jak se mi vrátilo sebevědomí.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jen občas a nárazově. Ale nebránila jsem se žádné fyzické aktivitě.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Hlavně na pravidelné převážení a pro oblíbené produkty.