

**IRENA**  
**-13,6**  
**kg**

## Irena Macháčková

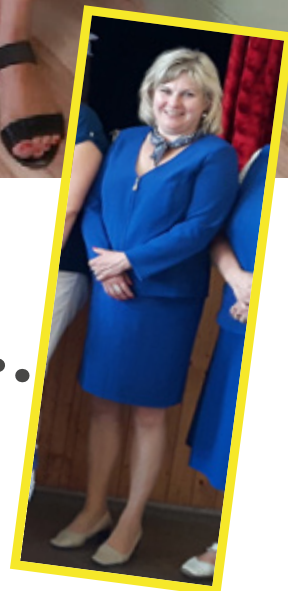
**Bydliště: Moravské Budějovice**  
**Poradna: Moravské Budějovice**  
**Zaměstnání: státní zaměstnanec**

Věk: 55 let  
Výška: 163 cm  
Původní hmotnost: 84 kg  
Současná hmotnost: 70,4 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 12 cm**



# Jak se cítím bez 13 kil? Jedním slovem VÝBORNĚ

Odpovídá na nejčastěji pokládanou otázku paní Irena Macháčková, které se podařilo upravit si své stravovací a pitné návyky ve výživové poradně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích. Díky úbytku 12 cm přes břicho si může kupovat módní oblečení v konfekční velikosti L a vypadat v něm přímo fantasticky.

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

Do poradny mě přivedlo pomalé a postupné přibírání na váze, aniž bych měnila jídelníček či své stravovací návyky. Také se mi nelíbily mé míry kolem boků a zejména břicha. Kvůli tomu jsem byla nucena kupovat si oblečení ve velikosti XXL.

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

První konzultace proběhla 2. 10. 2018. Po zvážení jsem zjistila, kolik mám na sobě přebytečných kil, vody a tuku. Tím, že mi paní poradkyně Hanka Konopková vše srozumitelně a trpělivě vysvětlila, rozhodla jsem se, že chci zhubnout s podporou NATURHOUSE. Mým snem bylo odložit aspoň 5 kg. V tu chvíli jsem ještě vůbec netušila, že se mi podaří dostat se na váhu, kterou jsem měla asi před 10 lety.

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

Změna jídelníčku a stravovacích návyků byla alfou a omegou celého úspěchu. Za podpory paní poradkyně Hanky a Karolíny jsem zjistila, že musím změnit od začátku své stravovací návyky. Naučila jsem se ráno začít snídat a večer jíst jinou stravu a v jiném množství, než jsem byla zvyklá. Rovněž velká změna nastala



také v pitném režimu, když jsem začala pít méně oblíbené kávy, ale o to více obyčejné vody.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Oceňovala jsem zejména konzultace každý týden, které pro mě znamenaly podporu ze strany paní poradkyně Hanky a Karolíny a také jsem viděla své výsledky. Upřímně musím říct, že pokud by nebylo těchto konzultací, neměla bych takovou silnou motivaci a nedostavil by se tak skvělý výsledek.

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

Nedokážu říct, který jsem si nejvíce oblíbila, mám jich hned několik. Nejvíce mi pomáhaly ampule LEVANAT s výtažky z artyčoku.

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

Když se ohlédnu zpět, tak mi nepřipadalo a doposud nepřipadá těžké

zhubnout s touto metodou. Tím, že jsem se stravovala pravidelně, pestře, naučila jsem se správnému pitnému režimu, nikterak jsem netrpěla a výsledky se týden od týdne dostavovaly.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 13 kg?

Jedním slovem VÝBORNĚ! Mimo chodem toto je také nejčastější otázka, kterou mi okolí pokládá.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, ale nyní se chystám vrátit ke svým původním aktivitám, což jsou delší procházky přírodou a cyklistika. Už se na to těším.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Mé poděkování patří výživovým poradkyním Hance a Karolíně Konopkovým. S Hankou jsem začala a poté si mě převzala její dcera Karolína. Moc děkuju vám oběma.