

**Irena  
zhubla  
10 kg**

**Irena  
Šimanová**

**Bydliště: Kuřim  
Poradna: Brno, náměstí Svobody  
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 58 let  
Výška: 153 cm  
Původní hmotnost: 68,8 kg  
Současná hmotnost: 58,7 kg

Snížení o:  
**10 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 44  
Současná velikost oblečení: 40

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



Irena Šimanová v době,  
kdy vážila 68,8 kg.

# Bez 10 kil a prášků na vysoký tlak jde turistika sama

Paní Irenu Šimanovou léta trápil vysoký krevní tlak, kvůli němuž musela užívat léky. Jenže po 4 měsících a s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Brně, náměstí Svobody se krevní tlak paní Ireny ustálil na normální hodnotě. A nejen to, bez hladovění odložila přebytečných 10 kg, přes břicho zeštíhla o 12 cm a může si vybírat z krásného oblečení v běžné konfekční velikosti 40.

## Paní Ireno, řekněte nám, jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Úplnou náhodou, šla jsem okolo i se svojí dcerou a paní v bílém oblečení vyšla z prodejny a pozvala nás dovnitř na změření tuku v těle a na ochutnávku zelené kávy APINAT. Tato chvíle byla rozhodující, já i dcera jsme se objednaly na úvodní konzultaci s rozhodnutím začít redukovat hmotnost. Já už nyní na cílové hmotnosti jsem a moje dcera ještě pokračuje.

## Začala jste tedy hubnout s podporou výživové poradkyně. Měla jste nějaké zkušenosti s hubnutím již dříve?

Vždycky jsem se nějak snažila, abych nepřibírala, ale šlo to ztěžka. U cvičení jsem nikdy dlouho nevydržela, ale miluju turistiku, ta mne baví a také jízdu na kole. Ale i přesto nějaké to kilo navíc bylo.

## Co Vám vyhovovalo na metodě NATURHOUSE?

Vyhovovala mi pravidelnost a všechno to, co mi moje výživová poradkyně Iva



Bednaříková poradila. Řekla mi, kdy mám co a kolik čeho jíst, kolik a co pít, kam zařadit ovoce, co dělat při chutích na sladké a jiné zajímavé rady a tipy. Těmito cennými radami jsem se řídila a kila šla bez hladovění dolů.

## Kromě úpravy stravovacích návyků a jídelníčku je nedílnou součástí metody NATURHOUSE užívání produktů na bylinné bázi. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Všechny produkty, ať již čaje INFUNAT, suchary FIBROKI či sušenky PEIPAKOA mi vyhovovaly, nebylo nic, co by mi vadilo nebo nechutnalo. Získala jsem také množství receptů a nových inspirací k vaření. Pokrmy připravené podle těchto receptů byly skutečně chutné.

## Co pro Vás znamenaly konzultace co týden?

Každotýdenní radost, že mám zase o půl či kilo méně, další rady, nové jídelníčky a také jsem si udělala výlet do centra Brna. Tím, že jsem každý týden dostala jiný jídelníček, nepřejedla se mi žádná potravina. V jídelníčku byl dostatek ovoce, zeleniny, ryb, mas i zajímavých příloh. Můj jídelníček je nyní daleko pestřejší, jím a piju pravidelně. Díky radám paní Ivy se už vyznám v etiketách na obalech potravin. Naučila jsem se například nakupovat potraviny ve zdravé výživě, ze kterých vařím.

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

Vůbec ne. Ale přiznám se, že jsem tomu ze začátku vůbec nevěřila.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Cítím se skvěle, lehčeji se mi jde do kopců při mé oblíbené turistice. Také se mi snížil krevní tlak, se kterým jsem se léta léčila, nyní je, jak má být. Můj ošetřující lékař, když viděl výsledky, mě pochválil a snížil mi dávku léků.

## Co jste získala v NATURHOUSE?

Mám větší přehled o potravinách. Umím si sestavit jídelníček tak, aby byl chutný a přesto zdravý. Více přemýšlím o potravinách, které nakupuji, a vím, co jíst během celého dne.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, ale jen přiměřenou činnost v podobě chůze, procházek, turistických výletů a jízdy na kole.

## Jste již na konci své cesty za štíhlou postavou. Plánujete přesto docházet do poradny NATURHOUSE i nadále?

Ráda jednou za měsíc zajdu, nechat se zvážit a také si dokoupit sušenky a vlákninu FIBROKI. Za rady, podporu a všechno, co jsem v NATURHOUSE a díky NATURHOUSE dokázala, moc děkuji výživové poradkyni Ivě Bednaříkové.