

IVA

**-15
kg**

Iva Neumannová

Bydliště: Lásenice

Poradna: Jindřichův Hradec

Zaměstnání: v sociálních službách

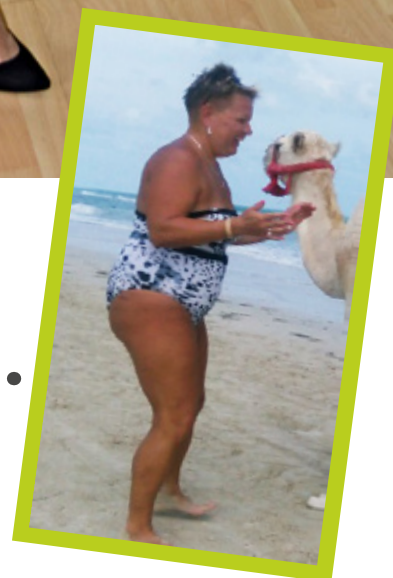
Věk:	41 let
Výška:	161 cm
Původní hmotnost:	76 kg
Současná hmotnost:	61 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	42–44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Autorku fotografií: Amálie Buřilová



Díky NATURHOUSE šlo hubnutí prakticky samo

Pracovnice v sociálních službách paní Iva Neumannová se necítila dobře ve svém těle. Hledala cestu, jak zhubnout a zbavit se nepříjemných bolestí a stavů únavy. Objednala se do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci a za 5 měsíců může nosit slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti 36–38. Společně s nadbytečnými kily odešly také bolesti a navrátila se jí energie do žil.

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

Dá se říci, že to byla náhoda. Během Vánoc jsem na internetu narazila na reklamu NATURHOUSE, ihned jsem se objednala na konzultaci s tím, že od Nového roku chci na sobě zapracovat. Velice jsem se těšila na první schůzku, co mě čeká a nemine.

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

Ano, pamatuji, bylo to velmi milé přivítání s výživovou poradkyní Mgr. Štěpánkou Kutíšovou v Jindřichově Hradci. Povídaly jsme si, rozebraly, co dělám špatně. Cítila jsem ze strany paní poradkyně velkou podporu. Šla jsem odtud plná energie, dojmů, s novým jídelníčkem na první týden a taškou plnou produktů. Těšila jsem se na další konzultaci.

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

Úplně jsem změnila stravovací návyky. Nejvíce se mi líbila pestrost stravy, kdy jsem vůbec nepočítala hlad, chutě, ani špatnou náladu, únavu... Zkrátka to začalo jít skoro „samo“.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velká motivace od výživové poradkyně Štěpánky, nové informace o produktech, které zpestří můj jídelníček i napomůžou k odvodnění, spalování tuků, dobré náladě. Ale hlavně kontrola sama nad sebou.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelní-



ček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Úplně jsem změnila stravovací návyky. Dříve jsem byla závislá na sladkém. Díky paní poradkyni Štěpánce jsem se dozvěděla, že mi chybí bílkoviny, skoro vůbec jsem nejedla mléčné výrobky. Jedla jsem úplně špatně. Takže začal nový život bez koláčů, sušenek, zákusků. Měla jsem strach, že to nezvládnou, ale tyto chutě díky úpravě jídelníčku a produktům úplně odezněly.

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

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, která mi sloužila jako zákusek s bílým jogurtem, dále sušenky FIBROKI k zahnání chutí na sladké, cereálie FIBROKI k snídani, ale celkově mi dělaly dobře všechny produkty. Vždy jsem se těšila na něco nového.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, nadále užívám sušenky FIBROKI, vlákninu FIBROKI a kapsle APINAT s CLA

před sportováním. Ráda si nechám i nadále poradit s dalšími produkty.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Díky NATURHOUSE šlo hubnutí skoro samo. Úžasné na tom všem bylo, že jsem měla plno energie, dobré nálady a žádný hlad a chutě.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 15 kg?

Cítím se velmi dobře, přestaly mě bolet žíly, lépe se mi běhá, mám plno energie, někdy až moc. Ještě bych chtěla alespoň 3 kg zhubnout a pak si tuto váhu udržet.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, chodím běhat, jezdím na spinnin-
kovém kole, rychlochůze je mi nejbližší.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji. Do výživové poradny v Jindřichově Hradci se ráda budu vracet za paní poradkyní Štěpánkou. Přeměřit, převážít, popovídat a namotivovat se na nějaký dobrý produkt.