

**Iveta
zhubla**

9 kg

**Iveta
Klimešová**

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, náměstí Svobody

Zaměstnání: dělnice

Věk: 49 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 79,3 kg
Současná hmotnost: 70 kg

Snížení o:

9,3 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 8 cm



Iveta Klimešová v době,
kdy vážila 79,3 kg.

Nakupovat oblečení? Je to radost!

A k tomu stačilo paní Ivetě Klimešové shodit zatím pouze 9 kg. S hubnutím se potýkala celý život, a proto byla příjemně překvapena, jak snadno to v brněnském NATURHOUSE na náměstí Svobody šlo. Dosáhla váhy, kterou si přála už léta, ale stále ještě to cílová hmotnost není...

Paní Iveto, řekněte, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

O poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděla zcela náhodou na internetu. Zaujaly mne příběhy žen v mé věkové kategorii, kterým se podařilo zhubnout. Proto jsem se rozhodla se do redukce hmotnosti také pustit s podporou poradkyně.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před tím, než jsem začala v NATURHOUSE hubnout, jsem během několika let nabrala pár kilogramů navíc, pozvolna, nenápadně. V NATURHOUSE mne paní výživová poradkyně Iva Bednaříková zvažila, změřila a řekla mi, co je potřeba řešit, jak je to s tuky v mém těle, s vodou, dala jsem si cíl a začalo se s redukcí. Zpočátku šla kila krásně dolů, omezila jsem sladkosti, nejedla bílé pečivo a důsledně jsem se řídila tím, co mi poradkyně Iva radila. Upravila jsem jídelníček, jedla jsem pětkrát denně. Nyní mám o 9 kg méně a cítím se lépe.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovovaly mi týdenní konzultace s výživovou poradkyní a její rady ohledně pestré stravy a pitného režimu. Velmi si pochvaluji to, že jsem



absolutně netrpěla hladem a mohla jsem jíst do sytosti – a to 5x denně.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Pomáhaly mi doplňky na pročištění. Dobrá byla vláknina FIBROKI, suchary FIBROKI i čaje INFUNAT. Velmi dobrá je také zelená káva APINAT, kterou jsem dostala nabídnutu k pití při konzultacích. Vlastně všechny produkty byly skvělé. Vybrané produkty užívám i teď.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly velmi motivující a znamenaly pro mne podporu. Pokaždé jsem dostala bezva rady, nové recepty a také každý týden nový jídelníček, bez toho bych to nezvládla.

Zhubla jste 9 kilo. Připadalo Vám těžké zhubnout?

S hubnutím jsem se potýkala celý život, a proto jsem byla příjemně překvapena, jak krásně a snadno to

v NATURHOUSE šlo. Dosáhla jsem váhy, kterou jsem si přála už léta, ale stále ještě to cílová hmotnost není, ještě budu po určité době pokračovat.

Jak se cítíte po dietě?

Cítím se velmi dobře, i nákup oblečení je příjemná věc. Do tolika věcí v menších velikostech se dostanu, je to radost.

Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

Jsem ráda, že jsem se váhově posunula níže, cítím se tak dobře. Pestrý jídelníček mne obohatil o nové recepty, kombinace potravin, nové možnosti ve stravování a také vědomí, že hubnout se dá i bez hladovění.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Ano, určitě se zastavím. Chci ještě dát pár kil dolů za nějakou dobu, takže opět bych pravidelně do NATURHOUSE ráda docházela pro rady a podporu od paní výživové poradkyně Ivy Bednaříkové.