

**Jitka  
zhubla  
24 kg**

**Jitka  
Dubová**

**Bydliště: Mokrá Lhota  
Poradna: Benešov  
Zaměstnání: P.T. Stones**

Věk: 40 let  
Výška: 160 cm  
Původní hmotnost: 112,5 kg  
Současná hmotnost: 88,5 kg

Snížení o:

**24 kg**

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 21 cm**



Jitka Dubová v době,  
kdy vážila 112,5 kg.

## Je to super pocit moci si koupit oblečení v menší velikosti

Paní Jitka Dubová, ačkoliv má ve svém zaměstnání hodně pohybu, přesto se postupně dostala na váhu více než 110 kg. Začala se cítit unaveně a celkově se cítila nespokojená sama se sebou. Hledala tedy řešení a obrátila se na výživovou poradnu NATURHOUSE v Benešově. Po 4 měsících kúry má 24 kg dole a může nosit slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti XL. Ale tím její změna životního stylu nekončí!

### Jitko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Benešově?

Zhubnout pár kilo. Říkala jsem si, že takhle to se mnou už dál nejde. Pohyb mi začal dělat problémy a ani jsem se necítila dobře. Začala jsem hledat na internetu informace a na jedinou jsem narazila na NATURHOUSE v Benešově.

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

Ano, pamatuji, bylo to moc příjemné. Výživová poradkyně Vladimíra Hejčlová na mě udělala velice dobrý dojem. Nejdříve mě vyzpovídala, pak přeměřila, převážila a doporučila mi pestrý jídelníček a produkty. Až jsem se sama divila, kolik toho mám sníst.



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

Oceňovala jsem zejména to, že úžasně funguje. Každý týden jsem na konzultaci viděla výsledek, jak na váze, tak kolem pasu, břicha a boků. Začala jsem se cítit lépe, lehčeji a svěžeji. Oblečení mi bylo čím dál volnější a já si musela koupit menší velikost.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace v poradně?

Příjemné posezení, pozitivní nálada, podpora a rady, co mám dělat. Po každé jsem dostala nový jídelníček a nové produkty.

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

Změnila jsem celý jídelníček. Začala jsem hlavně pravidelně snídat a svačtit. Také jsem začala pít neperlivou vodu. Naučila jsem se připravovat jídla do té doby pro mě z neznámých surovin. Přesto mě překvapilo, jak takový bulgur, kuskus či například řepa mohou skvěle chutnat a že člověk po jejich konzumaci neodpadne.

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

Chutnaly mi všechny produkty a jsem si vědoma toho, že bez nich bych svého cíle nikdy nedosáhla. Některé produkty pomohly nastartovat můj metabolismus, to byly hlavně různé ampule a koncentráty. Jiné zase pomáhaly tlumit chuť na sladké – jako například sušenky FIBROKI, pudinky SLIMBEL SYSTEM nebo vláknina FIBROKI.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 24 kg?

Je to super pocit moci si koupit oblečení v menší velikosti. Celkově se cítím lépe, svěží, plná energie.

### Zapojila jste do změny životního stylu také cvičení?

Ani ne, ve své práci mám dost pohybu.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, je tam příjemná nálada i atmosféra. Chodím si tam pro motivaci a rady. Mé poděkování patří výživové poradkyni Vladimíře Hejčlové.