

**Jitka  
zhubla  
11 kg**

**Jitka  
Matuszková**

**Zaměstnání: etnografka**

**Bydliště: Brno**

**Poradna: Brno, náměstí Svobody**

Věk: 61 let  
Výška: 168 cm  
Původní hmotnost: 76,5 kg  
Současná hmotnost: 65,5 kg

Snížení o:

**11 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42–44  
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení  
Zeštíhlení přes břicho o: 13 cm**



Jitka Matuszková v době,  
kdy vážila 76,5 kg.

## Je to radost, když se člověk nestydí podívat se na sebe do zrcadla

Paní Jitka Matuszková se nyní cítí aktivnější, pružnější, sebevědomější a hezčí. Ještě aby ne, když ve svých 61 letech váží 65,5 kg, zeštíhla v pase a přes břicho a může nosit krásné barevné oblečení v konfekční velikosti 38–40. Jenže ještě před 6 měsíci tomu tak nebylo.

### Paní Jitko, povězte nám, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Má každodenní cesta do práce vede kolem poradny NATURHOUSE. Dlouho jsem odolávala nabídce usměvavých slečen, od nichž jsem si pokaždé vzala pozvánku k návštěvě. A navíc jsem si sebevědomě říkala, že po předchozím hubnutí přece teoreticky vím, co je třeba dělat pro redukci váhy a udržení kondice. Nakonec jsem podlehla ochutnávce zelené kávy APINAT. Ta mi natolik zachutnala, že jsem se odhodlala metodu NATURHOUSE vyzkoušet. Silnou motivací bylo i zděšení, když jsem na Facebooku uviděla svou fotku v nových šatech zezadu. Ty tukové faldy byly deprimující.

### Začala jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE. Jak se vyvíjela Vaše váha před kúrou a po ní?

Po jistém operačním zákroku, kdy jsem musela omezit fyzickou aktivitu a odávala se své oblíbené kvalitní hořké čokoládě a vepřových škvarků, jsem postupně přibrala 8 kg a přes výše zmíněné teoretické znalosti jsem nebyla s to trvale váhu snížit, naopak se plíživě stále zvyšovala. A jak se bude má váha vyvíjet po ukončení kúry, se teprve uvidí. Cílem samozřejmě je udržet si ji. Víím, že vždy najdu pomoc v NATURHOUSE.

### Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Jídelníček! Mám ráda ryby i všelijaké mořské plody, čerstvé sýry, veškeré ovo-



ce a zeleninu, tak nebyl problém připravovat chuťově i barevně pestrá jídla. A nárazové diety mi také chutnaly všechny, mým favoritem je však ananasová.

### Kromě úpravy jídelníčku je součástí metody NATURHOUSE také užívání produktů. Které jste si oblíbila?

Vláknina FIBROKI, sezamové suchary FIBROKI a zelená káva jsou mými oblíbenými a setrvám u nich i nadále.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

To byl ten bič, který mě nutil k dodržování dietních zásad. A také touha nezklamat sebe i laskavou a vždy usměvavou výživovou poradkyni Ivu Bednařikovou, která vždy našla slova útěchy i pochopení, když se hubnutí nedařilo podle mých představ, a přidala dobrou radu, jak pokračovat dál. Navíc jsme našly společné téma – lidová kultura na Podluží, takže jsem se na každou kontrolu těšila.

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

Nezastírám, že to bylo finančně náročné. Občas se hubnutí nedařilo, protože dcera pečovala o výborné sladkosti, jejichž ochutnání

nikdy neodolám. Člověk si však musí srovnat v hlavě, co chce a své jednání tomu cíli podřídit.

### Jak se cítíte po kúře?

Výborně! Cítím se aktivnější, pružnější, sebevědomější a hezčí. Je to radost, když se člověk nestydí podívat se na sebe do zrcadla!

### Čím Vás metoda NATURHOUSE obohatila?

Nutností sebekázně, radostí z kvalitního, zdravého a chutného jídla a poznáním, že i Vánoce se dají prožít bez navýšení hmotnosti, aniž by si člověk musel odpírat z laskomin, které k těmto svátkům patří.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, starší člověk musí posilovat, aby si udržoval svaly v pohotovosti. Kromě toho jezdím na kole a příležitostně provozuji nordic walking.

### Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Samozřejmě. Pro své oblíbené produkty a pro účinnou radu poskytovanou ve vřelém prostředí.