

**Jitka
zhubla**

11 kg

**Jitka
Němcová**

**Bydliště: Jindřichův Hradec
Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk: 47 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 79,5 kg
Současná hmotnost: 68,2 kg

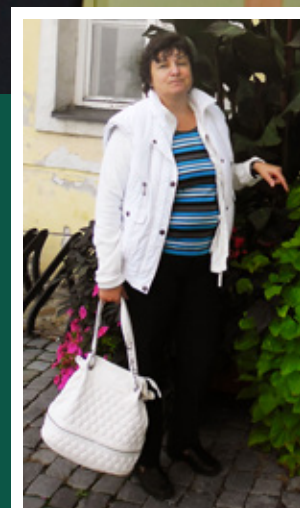
Snížení o:

11,3 kg

Délka hubnutí: 9 týdnů
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 9 cm**



Jitka Němcová v době,
kdy vážila 79,5 kg.

Je to úplně jiný a příjemný pocit

Paní Jitka Němcová se rozhodla na doporučení své kolegyně z práce upravit svůj životní styl tak, aby se cítila lépe, byla štíhlejší a plná energie. Během pouhých 9 týdnů svého cíle s pomocí výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci dosáhla. Jako bonus k tomu je štíhlejší v pase o 9 cm a může si kupovat krásné barevné oblečení v běžné konfekční velikosti 40–42.

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

Šla jsem na polikliniku u nás v Jindřichově Hradci a tam mě oslovila pracovníce z NATURHOUSE. Druhý den jsem se v práci o tom zmínila před kolegyněmi a jedna mi řekla, že také chodila do této poradny a zhubla, kolik potřebovala. S kolegyní jsme se dohodly, že tam budeme chodit spolu. Domluvily jsme se a po práci zašly do poradny a objednaly se.

Pamatujete si, jak probíhala 1. konzultace s poradkyní?

Na první konzultaci se nás ujala příjemná a ochotná Monika Vítková. Zeptala se, jaké hmotnosti bychom potřebovaly dosáhnout. Poté nás zvažila, změnila množství tuku a vody v těle a vzala míry. Také nám vytiskla jídelníček a přidala pro-



dukty. A dostaly jsme termín další konzultace za týden.

Co Vám nejvíce vyhovovalo na metodě NATURHOUSE?

Ocenila jsem, že se dalo vše zkombinovat nebo nahradit jinou zeleninou a ovocem, ale snažila jsem se sestavený výživový program neměnit. Výhodou byly konzultace co týden, protože se dal jídelníček upravovat a měnit podle dosažených výsledků. Také bylo dobré, že jsem se asi více snažila vše dodržet.

Jaké konkrétní změny v jídelníčku se týkaly Vás?

Dříve jsem jedla hodně pečivo a přílohy, protože bylo pro mě jednodušší si něco koupit v obchodě. Nyní jsem se musela naučit, jak si připravovat pokrmy lépe a zdravěji, a že je možné stravu uvařit za půl hodiny. Snažím se jíst menší porce po 2,5 – 3 hodinách, ke svačinám ovoce a hlavně pitný režim 2–3 l tekutin denně.

Které produkty jste si oblíbila?

Produkty NATURHOUSE jsem dostávala od poradkyně Moniky podle potřeb – byly to různé čaje, ampule nebo kapsle. Výhodou bylo, že jsem je už nemusela nijak složitě připravovat. Nyní jsem už měsíc v udržo-

vacím režimu – užívám čaj INFUNAT a vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Musím říct, že tento způsob úpravy životosprávy mi vyhovoval, protože mi paní Vítková dokázala poradit s jakýmkoliv problémem ohledně hubnutí, a když mi něco nechutnalo, tak jsme to mohly nahradit něčím podobným.

Jak se cítíte nyní lehčí o více než 11 kg po 9 týdnech hubnutí?

Je to úplně jiný a velice příjemný pocit. Když jdu nyní do obchodu, mám najednou možnost většího výběru oblečení a můžu si vybrat mezi velikostmi M nebo L.

Jak jste na tom s pohybovou aktivitou?

Já nikdy nebyla cvičící typ. Ale 1x týdně ráno chodíme s kolegyní rychlou chůzí na 4km procházku před tím, než jdeme do práce.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Po skončení udržovací fáze bych chtěla zkusit zvládnout vše sama. Ale výhledově bych ještě ráda doladila nějaké kilo směrem dolů, tak potom ano.