

**Klára
zhubla téměř
15 kg**

**Klára
Andělová**

**Bydliště: Hrušová
Poradna: Pardubice
Zaměstnání: dispečerka**

Věk: 22 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 84,7 kg
Současná hmotnost: 69,9 kg

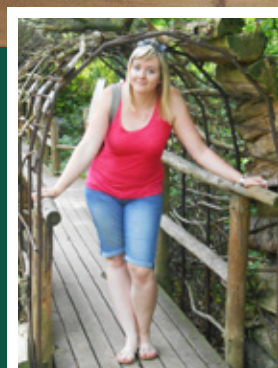
Snížení o:

14,8 kg

Délka hubnutí: 2,5 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes boky: 12 cm**



Klára Andělová v době,
kdy vážila 84,7 kg.

Nejíst sladké, nepřejídat se a hlavně neplenit ledničku po večerech. A 15 kilo je dole

Dispečerka Klára Andělová na doporučení svého bratra začala navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE v Pardubicích. Během pouhého 2,5 měsíce je lehčí o 14,8 kg, štíhlejší v pase a přes boky o 12 cm a může si kupovat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti M. Moc Vám gratulujeme, Kláro!

Kláro, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích?

Zkušenost s výživovou poradnou NATURHOUSE má i můj bratr, na němž jsem jako na prvním viděla, že to opravdu funguje. Samozřejmě jako každá slečna, dáma, paní se chci líbit svému okolí a nejvíce svému příteli. Sebevědomí mi do té doby opravdu chybělo, to bylo asi první „nakopnutí“ k tomu to zkusit. A vůbec ničeho nelituji, naopak!

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace?

Na své první konzultaci, ani vlastně nevím proč, jsem byla nervózní, jak u maturitní zkoušky. Bála jsem se toho, co mě čeká, jaké hodnoty na mě paní poradkyně změří. Ale už hned po příchodu jsem věděla, že se nemám čeho bát. Výživová poradkyně Pavla Brožová je strašně příjemná a sympatická paní. Změřila si mě, zvažila. Vůbec to nebolelo a můj první krok byl na světě. Nastavily jsme společně startovací jídelníček a já jsem se těšila na další návštěvu hned po týdnu, jak to vše na mé osobě bude fungovat.

Začala jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE. Co se Vám na ní líbilo?

Na metodě NATURHOUSE se mi líbí, že vás nikdo nenutí jíst věci, které nemáte rádi. Nemáte přímo stanovené pokrmy, které jíst, ale pouze přísady, které si připravíte tak, jak vám to chutná. Což je perfektní. Oceňovala jsem i pravidelné týdenní konzultace. Člověka, který se snaží zhubnout, povzbudí každá z nich. U mě to alespoň tak fungovalo, paní Brožová mě vždy pochválila a nabudila tak k dalším, lepším výkonům. Jste pořád



tak trochu pod dohledem, protože víte, že za týden vás opět čeká konzultace. A snažíte se, abyste zase dokázala nějaké to kilo shodit dolů. Navíc si vždy příjemně popovídáte a nastavíte jídelníček na další týden. Vždy je tam nějaká změna.

K tomu, aby člověk změnil svůj životní styl, je potřeba upravit jídelníček a stravovací návyky. Jak to bylo ve Vašem případě?

Největším problémem pro mě osobně bylo vzdát se sladkostí, slaných pochoutek, nezdravých smažených jídel, bez kterých to dřív prostě nešlo. Zlovykem pro mě bylo po večerech uzobávat vše, co vidím. Ted' už nemám tuto potřebu. Sladké mě neláká a uvařit se dá i lépe a chutněji. To je má největší změna – nejíst sladké, nepřejídat se a hlavně neplenit ledničku po večerech.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE jsou produkty. Jaké jste si oblíbila?

Mezi mé nejoblíbenější patří vláknina FIBROKI a kakaové sušenky, ty přijdou vhod vždy, když máte chuť na sladké. Jsou opravdu výborné.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?

Na začátku jsem si říkala, že to nemůžu zvládnout. Ale ono to šlo úplně samo. 2,5 měsíce uteklo jako voda a dalo by se říct, že hubnutí šlo bez práce, jen to chtělo pevnou vůli a to jsem zvládla. V tuto chvíli se cítím naprosto skvěle, přistihnu občas i sama sebe, jak se prohlížím v zrcadle a konečně můžu říct, že mi to sluší a nemám se proč a za co stydět. Určitě mi to pomohlo po psychické i vizuální stránce. A kvůli tomu jsem do toho přeci šla.

Prošla jste kompletní změnou životního stylu. Jak je to s Vámi a pohybem?

Kvůli zdravotním problémům jsem přestala závodně sportovat. Nyní už sportuji jen pro zábavu, ale bohužel nepravidelně. Vzhledem ke změně práce není ani moc času. Řekla bych ale, že patřím k aktivním osobám.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jsem si jistá, že mě ještě v poradně NATURHOUSE uvidí. Ráda si přijdu pro radu, nové zkušenosti a samozřejmě produkty NATURHOUSE. Děkuju výživové poradkyni Pavle Brožové.