

**Marie
zhubla téměř**

11 kg

**Bc. Marie
Malá**

Bydliště: Hořovice

Poradna: Beroun

Zaměstnání: vrátná

Věk: 55 let
Výška: 162 cm
Původní hmotnost: 83,7 kg
Současná hmotnost: 73 kg

Snížení o:

10,7 kg

Délka hubnutí: 3,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 11 cm**



Bc. Marie Malá v době,
kdy vážila 83,7 kg.

Otevřely se mi nové obzory ve stravování

Paní Marie Malá zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně na doporučení své kolegyně. Za 3,5 měsíce dokázala odložit 10,7 kg, zeštíhlet o 11 cm přes břicho, ale především se naučila zdravému a pestrému stravování. Sen o štíhlé postavě se jí tak vyplnil. A zaživačí potíže odešly společně s nadbytečnými kily.

Paní Maruško, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně?

Do výživové poradny v Berouně mě přivedly zaživačí potíže a touha po lepší postavě. Kolegyně z práce poradnu navštěvuje od léta 2014. Do práce si nosila doma připravené jídlo a velice brzy na ní bylo vidět, jak kila ubývají. Sama každý den vařím manželovi a dceři, v tom by neměl být problém. Budou jíst zdravě se mnou.

Objednala jste se na vstupní konzultaci...

Měsíc jsem se odhodlávala zavolat výživové poradkyni. První konzultace proběhla v úplném závěru ledna 2015. V NATURHOUSE mě přivítala výživová poradkyně Mgr. Eva Straškrábová. S úsměvem na tváři a pozitivním pohledem na věc se mě vyptala, co mě přivádí do poradny, zjistila můj zdravotní stav, které léky užívám... Pak mě zvážila, změřila a vše pečlivě zaznamenala do karty, současně zjišťovala, jakého váhového úbytku chci dosáhnout a moji motivaci. Nekladla jsem si nesplnitelné cíle, sama jsem chtěla udělat něco pro své zdraví. Z první a každé následující konzultace jsem šla sice o nějakou tu stovku lehčí, ale s jasnou představou, co mě čeká v následujícím týdnu. Ruku na srdce, ta má kila, jak jsem je vykrmila, také něco stála.



Začala jste docházet na pravidelné konzultace. Co jste na nich oceňovala?

Na metodě NATURHOUSE velmi oceňuji hotové jídelníčky, množství jídla a individuální přístup poradkyň. Pokud jsem dostala nový jídelníček, zároveň jsem dostala i přesný recept na jídla, saláty a zálivky a pokaždé mi paní Eva poradila, jakým způsobem připravuje jídlo ona. Množství je hrst, dlaň, dlaň i s prsty. Podle toho se krásně vaří, nic se neváží a nepřepečítává na joully.

Co jste díky NATURHOUSE získala?

Za svou poradkyni jsem začala docházet pravidelně, i když to znamenalo sednout do auta a dojet 20 km tam a 20 km zpátky. Také s parkováním to v Berouně není nejrůžovější, ale výsledky, ty růžové jsou. Protože užívám léky na cukrovku, jsem zvyklá jíst pravidelně, ale tolik zeleniny jsem snad v životě nesnědla. Např. jsem objevila řapíkatý celer, nebo 17% plátkový sýr, lučinu linii a tak bych

mohla pokračovat. Zkrátka otevřely se mi nové obzory ve stravování.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Které jste si oblíbila?

Samozřejmě, že váha nešla dolů jen se změnou stravovacích návyků, ale též pomohly produkty, které jsem si každý týden kupovala. Velmi jsem si oblíbila sníadaňové tousty FIBROKI a pudinky SLIMBEL SYSTEM. Při každé konzultaci paní Eva doporučí produkty, propočítáme ceny, buď mi vyhovuje, nebo případně něco vyměníme a já tolik neutratím.

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

I přestože jsem už skoro dosáhla žádané váhy, poradnu navštěvuji pravidelně dál, produkty kupuji a užívám. Mé poděkování patří vždy milé a usměvavé výživové poradkyni Mgr. Evě Straškrábové. Moc jste mi pomohla.