

**MARIE**  
**-30**  
**kg**

## Marie Partyková

**Bydliště: Nížkovice**  
**Poradna: Brno Olympia**  
**Zaměstnání: seniorka**

Věk: 63 let  
Výška: 165 cm  
Původní hmotnost: 95,2 kg  
Současná hmotnost: 65,2 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců  
Původní velikost oblečení: 50  
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 31 cm**



## Jsem šťastná, že jsem to dokázala

Raduje se paní Marie Partyková, která již prošla několika dietami, ale vždy u nich hladověla. Proto jí metoda NATURHOUSE díky množství a pestrosti jídla vyhovovala natolik, že bez hladovění odložila nadbytečných 30 kg. Nyní se cítí lehčí, ohebnější a nepálí ji žába po jídle.

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

Poradnu jsem náhodně našla na internetu. Byla jsem na vrcholu své váhy, tak jsem s tím chtěla něco udělat. Ono, když při výšce 165 cm vážíte 95 kg, tak se necítíte zrovna nejlépe. To jsem chtěla změnit.

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

Mohla jsem si jídelníček sama sestavovat z doporučených surovin. A vstřícné jednání s milým kolektivem.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Těšila jsem se na ně, protože jsem cítila, že hubnutí mi jde. Váha šla pravidelně dolů, a to mě motivovalo.

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

Vyloučila jsem ze svých zvyků sladké, tučné, smažené, pečené, různé pochutiny, ale vůbec mi to nevadilo. Od začátku jsem neměla hlad ani žádné chutě, jídelníček byl opravdu skvěle poskládaný.

### Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů.



### Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si vlastně všechny. Ať už to byly toustíky FIBROKI, pudinky a polévky SLIMBEL SYSTEM, čaje INFUNAT, vláknina FIBROKI – tu nejvíc. Párkrát jsem měla tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které byly taky dobré.

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

V životě jsem držela více diet, vždycky jsem měla hlad a chutě. Teď jsem se najedla do syta, takže hubnutí bylo docela snadné. Neměla jsem chuť ani v létě na opečený špekáček.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 30 kg?

Cítím se moc dobře. Okamžitě po zahájení režimu mě přestala pálit žába. Cítím se lehčí, ohebnější,

i když jsem nepociťovala dušnost ani bolesti kloubů apod.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičení jsem prováděla doma před dietou a nehubla jsem, tak teď jsem si zvolila chůzi a chůzi do schodů.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Myslím, že asi ano, budu se držet pokynů výživové poradkyně Mgr. Soni Lovichové, s jejíž pomocí jsem dokázala, že to jde. Musím přiznat, že pro mě bylo snadné jíst zeleninu, která ale ne každému může chutnat, a proto to má těžší. Jsem šťastná, že jsem se do poradny odhodlala zajít.