

**Markéta
zhubla**

30 kg

**Markéta
Prejzová**

**Výživová poradna: Chomutov
Bydliště: Spořice**

Výška: 176 cm
Věk: 36 let
Původní hmotnost: 104,5 kg
Současná hmotnost: 74,5 kg

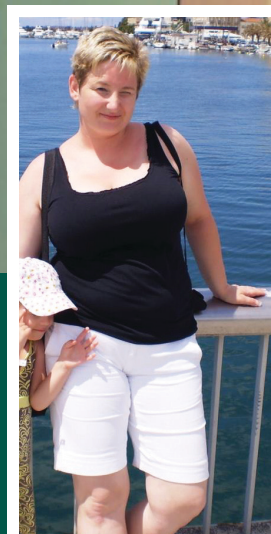
Snížení o:

30 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení



Markéta Prejzová v době,
kdy vážila 104,5 kg.

Lehčí o 30 kilo, 5 konfekčních velikostí oblečení a bez bolesti zad

Když paní Markéta Prejzová poprvé vstoupila do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově, byla zprvu skeptická. Ale po 1. týdnu dodržování metody NATURHOUSE pochopila, že změna stravovacích návyků a vhodného pitného režimu dělá zázraky. Po 7 měsících hubnutí váží 74,5 kg a může si vybírat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 40.

Co Vás vedlo k tomu, že jste se rozhodla zhubnout?

Důvodů jsem měla několik. Jedním z hlavních byly časté bolesti zad. Také mne mrzelo, že si nemohu vybírat oblečení podle vzhledu, ale spíš podle toho, do čeho se vejdu. Ve větších velikostech není tak široká nabídka sortimentu.

Jaký byl první dojem a výsledek z návštěvy ve výživové poradně NATURHOUSE?

Zpočátku jsem byla mírně skeptická. Ale rozhovor s výživovou poradkyní Bc. Míšou Mauleovou mne přesvědčil, abych tuto metodu úpravy hmotnosti vyzkoušela. Po týdnu dodržování metody NATURHOUSE se dostavily první úspěchy. To mne motivovalo k pokračování.

Čím Vás metoda NATURHOUSE obohatila?

Naučila jsem se jíst pravidelně. Vlast-



ně jsem zcela změnila své stravovací návyky. Dříve jsem také nevěděla, jaký vliv na udržování hmotnosti má dodržování pitného režimu.

V čem se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček jsem změnila opravdu hodně. Dříve jsem jedla hlavně omáčky, vepřové maso, jako přílohu knedlíky nebo těstoviny. Málo jsem snídala a často snídani nahrazovala kávou. V současnosti se pravidelně stravuju a jako svačiny zařazuji ovoce a jogurt s vlákninou FIBROKI.

Jak se cítíte nyní, když jste o 30 kg lehčí?

Opravdu skvěle. Mám více energie a chuť jít si po práci ještě zasportovat. Velice jsem si oblíbila in-line bruslení.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovovalo mi hubnutí s podporou výživové poradkyně Míši. Pravidelné kontroly co týden s převážením,

získáním dalších receptů, jídelníčků, podpory a motivace mi pomáhaly v tom vytrvat a dosáhnout svého cíle. Báječné byly také všechny produkty NATURHOUSE, bez nich by hubnutí nebylo tolik efektivní. K snídani mám ráda suchary FIBROKI s nízkotučným tvarohem nebo s krutím šunkou.

Porušila jste v průběhu hubnutí jídelníček?

Samozřejmě jsem v průběhu hubnutí několikrát zhřešila a dietu porušila, ale stanovený jídelníček jsem se snažila dodržovat.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Ano, cílové hmotnosti jsem dosáhla. Zhubla jsem dle svých představ. Změny si všimlo i mé okolí.

Plánujete docházet do výživové poradny NATURHOUSE i nadále?

Nadále hodlám docházet na převážení a konzultace, abych si udržela svou současnou hmotnost.