

**Marta  
zhubla**

**24** kg

**Marta  
Nováková**

**Jindřichův Hradec**

Výška: 163 cm  
Věk: 57 let  
Původní hmotnost: 88,4 kg  
Současná hmotnost: 64,4 kg

Snížení o:

**24 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 54  
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

**6 konfekčních velikostí oblečení**



Marta Nováková v době,  
kdy vážila 88,4 kg.

# Řekla jsem si „DOST!“ a začala hubnout s podporou NATURHOUSE

Paní Marta Nováková díky odbornému a vstřícnému přístupu výživových poradkyň v Jindřichově Hradci zhubla 24 kg, velikost oblečení se jí změnila z 54 na 42 a zlepšil se jí celkový zdravotní stav.

## Jak jste se dozvěděla o výživové poradně NATURHOUSE?

Jednoho dne jsem si chtěla udělat radost a šla si koupit nějaký ten hadřík na sebe. Jedna sukně se mi moc líbila, ale věděla jsem, že budu potřebovat větší velikost. Ale ouha. I velikost 54 mi byla malá, a tak jsem dostala na sebe vztek a řekla si „DOST!“. A to byla moje motivace. Od kamarádky jsem o NATURHOUSE věděla a tak jsem se odvážila vstoupit. Dnes jsem ráda, že jsem na pobočku v Jindřichově Hradci došla. Při první návštěvě mě přivítala sympatická paní dietoložka, zvažila mě, změnila a co se dostavilo: ŠOK! Byla jsem šokovaná jak výší své hmotnosti, tak i podílem přebytečné vody a tuku. Na moji výšku 163 cm bylo 88,4 kg opravdu příliš.



## Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Dříve jsem jedla nepravidelně. Šest, sedm knedlíků a 2 balíky chipsů nebyl problém sníst. Jíst v noci mi působilo radost. Začátek byl těžký, protože nemám pevnou vůli. Naučila jsem se jíst pravidelně a podle pokynů více ovoce a zeleniny. Zjistila jsem, že pestrá strava i nárazové diety mi vyhovují. Občas došlo i na malý „hříšek“. Při hubnutí jsem také užívala doporučené produkty. Jsem takový tvor, který raději spolkne hrst prášků, než by popíjel bylinkové sirupy, ale i na ty jsem si zvykla.

## Pocítila jste nějaké změny ve Vašem zdravotním stavu?

S dodržovanou dietou cítím úplnou pohodu. Trpím astmatem. Po šestitýdenním hubnutí jsem

šla na plicní dýchání do spirometru. Výsledek byl úplná nádhera. A také jsem se díky úbytku váhy zbavila velké bolesti kloubů.

## Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

Nyní, po čtyřech a půl měsících, mě paní dietoložka převádí na udržovací jídelníček, který zajistí, aby se moje váha stabilizovala a nedošlo k tzv. jo-jo efektu. A dále budu docházet za výživovou poradkyní, která mi zdarma provede kontrolu a analýzu těla. Díky NATURHOUSU jsem se naučila, jak se správně a zdravě stravovat a hlavně, jak si svou váhu udržet. Děkuju moc milému personálu, zejména pak oběma výživovým poradkyním Štěpánce Kutíšové a Monice Vítkové za podporu, vstřícný přístup a motivaci vytrvat.