

## Eva Matoušková - Drmoul

**-12,8**  
kg

Věk: 42 let  
Výška: 163 cm  
Původní hmotnost: 76,5 kg  
Současná hmotnost: 63,7 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 42  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
2 konfekční velikosti oblečení

Zaměstnání: skladní potravin  
Poradna: Cheb



## Václav Matoušek - Drmoul

**-16,2**  
kg

Věk: 48 let  
Výška: 168 cm  
Původní hmotnost: 85,1 kg  
Současná hmotnost: 68,9 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: XL  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:  
2 konfekční velikosti oblečení

Poradna: Cheb



# Společnými silami se hubne prakticky samo

Smějí se dnes Eva, Václav, Daniel a Tomáš Matouškovi. Rodina jako každá jiná, jen tato se nespokojila s narůstající hmotností všech svých členů. Vyhledali proto pomoc ve výživové poradně NATURHOUSE v Chebu. Během 4 měsíců si výrazně upravili své stravovací návyky, naučili se snídat, stravovat se každé 3 hodiny a také si zlepšili pitný režim. Nyní se radují ze společného úbytku 65 kil.

**Evo, Václave, Tomáši a Danieli, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

**Eva:** Snížit váhu celé rodiny, naučit se správně jíst a zlepšit si zdravotní stav.

**Václav:** Snížit váhu.

**Daniel a Tomáš:** Rodiče.

**Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?**

**Václav:** Přivítala nás výživová poradkyně Jindřiška Markgrafová. Vysvětlila nám, co nás čeká, jak bude probíhat program, vážení. Po celou dobu konzultace panovala dobrá nálada.

**Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovali?**

**Eva:** Že jídlo není nahrazováno koktejly, výběr je pestrý a z běžně dostupných potravin.

**Václav:** Že je výběr z normálních surovin a také je pestrý.

**Daniel:** Normální výběr potravin.

**Tomáš:** Kontrolu nad váhou, pestrost stravy.



**Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

**Eva:** Motivaci, podporu a pomoc s výběrem potravin.

**Václav:** Motivaci.

**Daniel:** Kontrolu váhy.

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

**Všichni:** Naučili jsme se snídat, pít více vody a pravidelně se stravovat.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbili?**

**Eva a Václav:** Oblíbili jsme si všechny.

**Tomáš:** Proteinovou tyčinku SLIMBEL SYSTEM s čokoládovou příchutí.

**Daniel:** Kakaové sušenky FIBROKI.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?**

**Eva:** Dokud jsem se o to snažila sama, tak ano, ale s metodou NATURHOUSE a za podpory celé rodiny ne.

**Jak se cítíte nyní, lehčí o společných 65 kilo?**

**Eva:** Cítím se velmi dobře, nejen po psychické stránce, ale i po fyzické.

**Václav:** Cítím se dobře, jak po fyzické, tak po psychické stránce.

**Tomáš:** Dobře.

**Daniel:** Cítím se lehčí.