

**PAVLÍNA**  
**-17,5**  
**kg**

## Pavčina Mrázková

**Bydliště: Jirkov**

**Poradna: Chomutov**

**Zaměstnání: pekařka**

Věk:	48 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	92,7 kg
Současná hmotnost:	75,2 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 22 cm**



## Cítím se daleko lépe po fyzické i psychické stránce

Paní Pavlína Mrázková je důkazem, že i člověk, který denně pracuje s jídlem, může získat zdravé stravovací návyky a zhubnout. Během 7 měsíců postupně odložila 17,5 kilo, zhubla přes břicho o 22 cm a kompletně obměnila svůj šatník o 3 konfekční velikosti. Navíc se cítí vyrovnaně, plná energie a vitality.

### Pavlíno, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE a jak jste se o této výživové poradně dozvěděla?

Chodím okolo poradny NATURHOUSE každý den do zaměstnání. Jednoho dne mne na ulici oslovila výživová poradkyně Hanka Křivánková, zda mám zájem o analýzu těla zcela zdarma. Nabídku na změření jsem ráda přijala, a pak už nebylo daleko k tomu se objednat na úvodní konzultaci a sestavení jídelníčku.

### Vyhovoval Vám jídelníček, nechybělo sladké?

Jídelníček mi vyhovoval hned od začátku, jelikož mám ráda sladké snídaně, upravily jsme snídaně tak, abych měla k ranní kávě sušenky FIBROKI. Naučila jsem se jíst zdravě a hlavně pravidelně.

### Je nějaký produkt, který jste si oblíbila?

Mám ráda sladké, a proto musím říct, že sušenky FIBROKI 5C, které mají vysoký obsah vlákniny, u mne natrvalo našly místo v jídelníčku. Také mi chutná si-



rup CINARKI, ten zase usnadní zažívání a látky v něm obsažené bojují proti cholesterolu.

### Zhubla jste již 17,5 kg, jak se nyní cítíte?

Cítím se daleko lépe po fyzické, ale i psychické stránce. Těší mne, že si toho všímá i okolí a setkala jsem se se samými pozitivními reakcemi.

### Co Vaše rodina, podporovala Vás?

Ano, rodina mé úsilí podporovala nejvíce.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, chci si svou váhu udržet a stravovat se zdravě. Ráda se nechám jednou za měsíc od výživové poradkyně Hanky Křivánkové přeměřit. Děkuji výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově a také svému okolí za podporu.