

**PETRA**  
**-16,7**  
**kg**

## Ing. Petra Gruberová

**Bydliště: Hranice u Aše**

**Poradna: Cheb**

**Zaměstnání: na rodičovské dovolené**

Věk:	28 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	84,7 kg
Současná hmotnost:	68 kg

Délka hubnutí:	6,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes boky: 19 cm**



# Cítím se perfektně!

Září šťastím mladá maminka Ing. Petra Gruberová, která si přála odložit poporodní kila. Na doporučení své maminky zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Chebu. Díky podpoře ze strany výživové poradkyně a změně stravovacích i pitných návyků odložila více než 16 kg a zeštíhla přes boky o 19 cm. Začala být méně unavená a vrátila se jí chuť opět začít sportovat.

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

Do výživové poradny mě přivedla moje mamka. Věděla, že bych si strašně přála zhubnout, ale bohužel se mi to vůbec nedařilo. V těhotenství jsem přibrala 30 kg. I když jsem nechala 11 kg v porodnici, zbytek ne a ne jít dolů. Proto jsem byla ráda, že mamka přišla s nápadem, že půjdeme spolu do poradny NATURHOUSE a tam mi pomohou. A taky že ano, poradna se ukázala jako skvělá volba.

## Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

První konzultace byla plná nových informací, chvílemi jsem si říkala, zda budu vůbec schopna toho tolik sníst. Naštěstí paní výživová poradkyně Jindřiška Markgrafová mi vše vysvětlila, uklidnila mě, že kdyby mi cokoli bylo nejasné, že mohu zavolat, napsat, nebo se dostavit a optat se kdykoli přímo v poradně i mimo konzultaci. Dostala jsem instrukce, jak jíst správně, co jíst, kolik toho sníst a hlavně také kolik toho správně mám za den vypít. Mamka tam byla se mnou, takže jsem na to naštěstí nebyla sama a měla jsem ve své mamince podporu.

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

Nejvíce jsem na metodě NATURHOUSE oceňovala, že jsem se za celou dobu dodržování nepřistihla při tom, že bych měla hlad. Nikdy jsem nepocítila kručení v břiše, vždy jsem se cítila dobře.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jsem ten typ člověka, který potřebuje mít podporu a důvěru ve skutečného odborníka. Proto pro mne pravidelné týdenní konzultace byly tou nejlepší cestou. Víím, že jsem to vše dělala pro sebe, ale i tak jsem byla ráda, že mám podporu ze strany paní poradkyně, jejíž úsměv pro mě byl také takovou odměnou za mé úsilí.

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

U mě se především jednalo o to naučit se sníst a jíst pravidelně. Do té doby jsem téměř vůbec nesnídala, což dnes už víím, že je velmi zásadní chyba, a také jsem jedla strašně nepravidelně. Když už jsem se dostala k jídlu, tak jsem se přejedly, protože jsem si k obědu vzala jen něco málo a večer mě chytl největší hlad.



## Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Všechny produkty mi pomáhaly, ať už se jednalo o produkty na redukci tuků, nebo o produkty na odvodňování. Všechny produkty mi pomohly k tomu, abych dosáhla své cílové váhy. Velmi jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, sušenky FIBROKI a také čaje INFUNAT.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, dodnes užívám vlákninu k obědu a večeři, sušenky nebo krekry FIBROKI ke snídani, ale také stále popíjím čaje nebo sirupy. Opravdu jsem si na produkty natolik zvykla, že už je beru jako takovou samozřejmost.

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

Když se ohlédnu zpět, přijde mi, že to nebylo vůbec těžké. Ale musím přiznat, že je to jen o pevné vůli. Stačí jen chtít a člověk je schopný čehokoliv. A to je asi to nejtěžší na tom

celém – chtít zhubnout. Protože člověk, když už opravdu chce, tak to dokáže.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 16 kg?

Cítím se perfektně. Jakmile šla kila dolů, začala jsem být méně unavená, začala jsem mít více energie. A především jsem začala mít chuť opět začít sportovat.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem se do ničeho nehrnula, protože jsem do toho ještě kojila 3krát denně. Ale dnes už se opět věnuji sportu, chodím běhat a hraji volejbal.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě chci nadále docházet do NATURHOUSE v Chebu, i když jsem dosáhla své cílové váhy. Ráda bych měla stále podporu ze strany paní poradkyně Jindřišky a udržovala si zdravé stravovací návyky i nadále.