

**Konečně se cítím úplně úžasně,  
už nejsem tolik unavená ani malátná**

**Iveta**  
**zhubla téměř**  
**16 kg**

**Iveta**  
**Hlaváčová**

**Jablonec nad Nisou**

Výška: **165 cm**  
Věk: **31 let**  
Původní váha: **83,2 kg**  
Současná váha: **67,4 kg**

Snížení o:  
**15,8 kg**

Délka trvání: **6 měsíců**  
Velikost oblečení před: **48**  
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:  
**4 konf. velikosti oblečení**



Iveta Hlaváčová v době,  
kdy vážila 83 kg.

Konečně se cítím úplně úžasně, už nejsem tolik unavená ani malátná

**Pochvaluje si paní Iveta Hlaváčová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Jablonci nad Nisou zhubla více než 15 kg.**

**Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?**

Po nástupu do zaměstnání po mé mateřské dovolené jsem v práci potkala bývalou kolegyni a ona my vyprávěla, jak pěkně zhubla pomocí metody NATURHOUSE. Zaujalo mě to tedy a následně jsem si našla kontakt na internetu na jabloneckou pobočku.

**Jak se vyvíjela vaše váha před dietou a po ní?**

Po pár pokusech s dietou jsem opakovaně mírně zhubla a pak jsem se vždy vrátila na svoji původní váhu. Prostě typický jo-jo efekt. Poté ale, co jsem začala dodržovat doporučení mé výživové poradkyně v NATURHOUSE, si už držím svoji váhu a jsem za to neskutečně ráda.

**Co Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?**



Vyhovovalo mi především každotýdenní kontrola u výživové poradkyně, pestrý jídelníček, který se jednak neomrzela a také jsem netrpěla žádnými pocity hladu a fakt, že šla kila dolů. Neřekla bych, že bylo něco, co by mi vyloženě nevyhovovalo.

**Jak Vám pomáhaly produkty a které jste si oblíbila?**

V průběhu mého hubnutí jsem vyzkoušela různé produkty a všechny mi pomohly. Mým nejoblíbenějším se však stala vláknina FIBROKI a té se i v budoucnu nehodlám vzdát.

**Co pro Vás znamenají pravidelné týdenní kontroly?**

Strach se stoupnutím na váhu, ale i zároveň úleva, že jdou kila dolů. Navíc jsem se vždy těšila na perfektní tým lidí, kteří mi s hubnutím pomáhali.

**Bylo těžké zhubnout?**

Jelikož mě vždy podržel manžel, tak ne. Navíc mě těšilo to, že si i ostatní lidé v okolí všímají, že jsem „jiná“.

**Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?**

Zatím ještě ne, chtěla bych ustálit svoji váhu na 65 kg, ale ono to přijde.

**Jak se změnil Váš jídelníček?**

Docela rapidně. Od bílých rohlíčků jsem přešla k pestré a vyvážené stravě. Navíc už ze mě není „dojíždák“ po mých dvou dětech.

**Jak se cítíte nyní, když jste změnila své stravovací návyky?**

Úplně úžasně, už nejsem tolik unavená, malátná a i můj intimní život se výrazně zlepšil.

**Čím Vás dieta obohatila?**

Především jsem se naučila plno nových receptů, které mohou být chutné a nemají negativní vliv na moji váhu. Dále jsem poznala plno nových potravin a taktéž se zlepšil můj pitný režim.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ano, začala jsem navštěvovat aquaerobic a jezdit na in-line bruslích.

**Pokračuje Vaše spolupráce s NATURHOUSE i nadále?**

Ano, poznala jsem zde kolektiv skvělých profesionálů, kteří mi moc pomohli a u kterých jsem se vždy cítila dobře.