

**Díky NATURHOUSE se u mě dostavila
lepší nálada a můj život nabral jiný směr**

**Jaroslava
zhubla téměř
17 kg**

**Jaroslava
Motýlová**

Zlín

Výška: **153 cm**
Věk: **61 let**
Původní váha: **77,1 kg**
Současná váha: **60,5 kg**

Snížení o:

16,6 kg

Délka trvání: **7 měsíců**
Velikost oblečení před: **XL**
Velikost oblečení po: **M**

Snížení o:

2 konf. velikosti oblečení



Jaroslava Motýlová v době,
kdy vážila 77,1 kg.

Díky NATURHOUSE se u mě dostavila lepší nálada a můj život nabral jiný směr

...raduje se paní Jaroslava Motýlová, která díky odbornému a motivujícímu přístupu ve výživové poradně ve Zlíně dokázala zhubnout 16,6 kg za sedm měsíců.

Co Vás vedlo k tomu, že jste se rozhodla zhubnout?

Od svých 40 let trpím nadváhou v důsledku operace ženských potíží. Vyzkoušela jsem hodně diet, ale bez žádného dlouhodobého výsledku. Když jsem různé typy diet držela, shodila jsem dvě tři kila, ale znovu jsem je v krátké době zase nabrala a tak to šlo stále dokola. Byla jsem z toho opravdu zoufalá.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Oslovila mě asistentka výživové poradny NATURHOUSE s nabídkou, jestli si nechci nechat přeměřit zcela zdarma vodu a tuk v těle. Zpočátku jsem tomu nevěřila, ale souhlasila jsem. Výsledky z bioimpedanční analýzy byly katastrofální. Proto jsem tedy neváhala a objednala se na první konzultaci k milé výživové poradkyni Štěpánce Štěpánové. Po prvním týdnu, kdy jsem dodržovala metodu NA-



TURHOUSE, se dostavily úspěchy, začala jsem věřit v to, že s NATURHOUSE konečně zhubnu natrvalo.

Jakých cílů jste chtěla dosáhnout s pomocí NATURHOUSE?

Abych se cítila dobře nejen zdravotně, ale hlavně psychicky. Jak kila ubývala, začala jsem se skutečně cítit lépe po všech stránkách. Dostavila se u mě lepší nálada a můj život nabral jiný směr. Upravil se mi také například krevní tlak.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Od své výživové poradkyně jsem každý týden získávala cenné odborné rady, motivaci a podporu do dalšího hubnutí.

Porušila jste v průběhu hubnutí dietní plán?

Porušila jsem ho jen dvakrát, ale skončit jsem nikdy nechtěla.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Změnil se přímo radikálně. Dříve jsem jedla spíše omáčky a tučné jídlo. Nebyla jsem zvyklá sníst, jíst ryby ani zeleninu, teď jsou nedílnou součástí mého jídelníčku. Nastavením správných stravovacích návyků, odbouráním kávy a do-

držováním pitného režimu se dostavily úspěchy. Naučila jsem se pravidelnosti v jídlu, ovoce zařazovat jako svačiny. Díky radám mé výživové poradkyně vím, jak chutně ale i zdravě si jídlo připravit.

Které produkty NATURHOUSE jste si nejvíce oblíbila?

Nejvíce jsem se těšila na čaj INFUNAT TE VERDE, který jsem zařadila po obědě místo kávy.

Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Na svůj věk ano.

Je něco, co byste ráda vzkázala do výživové poradny ve Zlíně?

Děkuji celému kolektivu NATURHOUSE, jmenovitě výživovým poradkyním Štěpánce Štěpánové a Irmě Šojdrové, protože to, jak výtečně vypadám a skvěle se cítím, považuji z velké části za jejich přičinění.