

**Růžena  
zhubla**

**24** kg

**Růžena  
Mikušová**

**Znojmo**

Zaměstnání: švadlena  
Věk: 51 let  
Původní hmotnost: 88,6 kg  
Současná hmotnost: 64,4 kg

Snížení o:  
**24,2 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48  
Současná velikost oblečení: 38  
Úbytek v pase: 20 cm

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**



Růžena Mikušová v době,  
kdy vážila 88,6 kg.

# Jak kila ubývala, cítila jsem se mnohem lépe

Paní Růžena Mikušová vyzkoušela mnoho diet, ale bez trvalého efektu. Na doporučení své dcery zašla do výživové poradny NATURHOUSE ve Znojmě. Za 8 měsíců zhubla 24,2 kg a v pase zeštíhla o 19 cm. Navíc se naučila zdravě a pravidelně stravovat a dodržovat pitný režim. Díky tomu se cítí šťastná a spokojená.

## Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

S váhou mám problémy už několik let. Jedla jsem nepravidelně a méně zdravě.

## Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Držela jsem různé diety, něco shodila, ale vždy se mi kila vrátila zpět nebo i nějaké navíc. Zkoušela jsem i sportovat, ale nikdy jsem to dlouho nevydržela.

## Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Dcera se mě zeptala, jestli bych nechtěla zkusit navštívit skutečné odborníky. Má totiž kamarádky, které také hubnou a jsou s metodou spokojeny. Na první návštěvu mě tedy přivedla dcera.



## Co Vás vedlo k tomu začít hubnout s podporou výživové poradkyně?

Největší motivací byly pravidelné konzultace u paní dietoložky Hanky Konopkové a samozřejmě váhové úbytky, které následovaly týden po týdnu. Postupem času jsem si mohla kupovat oblečení, které se mi líbí.

## Zhubla jste krásných 24,2 kg, jak se Vám to podařilo?

Podařilo se mi shodit díky tomu, že jsem změnila celý svůj jídelníček. Začala jsem jíst pravidelně a dodržovala jsem rady výživové poradkyně Hanky. Snažila jsem se nezklamat sama sebe a hlavně dceru, která mi držela palce.

## Zmínila jste, že jste přehodnotila svůj jídelníček. Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

V jídelníčku převažuje ovoce, zelenina, ryby a libové maso. Naučila jsem se pravidelně jíst a pít dostatek tekutin.

## Kromě změny jídelníčku jste také užívala produkty. Oblíbila jste si některé z produktů?

Nejvíce jsem si oblíbila sušenky FIBROKI, které si dopřeju, když mám chuť na sladké.

## Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo nejraději s hubnutím skončila?

Samozřejmě byly situace, kdy jsem „zhřešila“ a dietu porušila. S hubnutím jsem skončit nechtěla, protože jak kila ubývala, cítila jsem se mnohem lépe.

## Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Díky podpoře a motivaci od mé výživové poradkyně Hanky Konopkové, získání správných stravovacích návyků a produktům NATURHOUSE se mi podařilo dosáhnout své cílové váhy, tedy 64,4 kg, navíc můžu nosit oblečení v konfekční velikosti 38. Cítím se teď šťastná a spokojená. Moc děkuju úžasnému týmu NATURHOUSE ve Znojmě.