

Martina Svobodová - Protivín

**-7,7
kg**

Věk:	46 let	Poradna:	Písek
Výška:	149 cm	Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní hmotnost:	66 kg	Původní velikost oblečení:	42
Současná hmotnost:	58,3 kg	Současná velikost oblečení:	36
Zaměstnání: kontrolorka kvality		Zmenšení o:	
Úbytek přes boky: 8 cm		2-3 konfekční velikosti oblečení	



Vladimír Svoboda - Protivín

**-11,6
kg**

Věk:	63 let	Poradna:	Písek
Výška:	172 cm	Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní hmotnost:	88,1 kg	Původní velikost oblečení:	L-XL
Současná hmotnost:	76,5 kg	Současná velikost oblečení:	M-L
Zaměstnání: úředník		Zmenšení o:	
Úbytek v pase a přes břicho: 10 cm		1-2 konfekční velikosti oblečení	



Společně jsme to zvládli!

Radují se manželé Martina a Vladimír Svobodovi, kteří společnými silami zanechali ve výživové poradně NATURHOUSE v Písku téměř 20 kilo. Na oplátku se ale naučili pestrému a pravidelnému stravování, díky němuž získali více energie a radosti do života.

Martino a Vladimíre, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Vladimír: Narazil jsem na článek na internetu, kde nabízel NATURHOUSE konzultace zdarma. Zrovna před tím jsem se vážil a měl jsem 88 kg. Řekl jsem si, že to nemůžu tak dál nechat a tak jsem do mého záměru navštívit výživovou poradnu zasvětil i manželku a do NATURHOUSE jsme se vydali společně. Všechny konzultace jsme pak absolvovali spolu.

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

Martina: Zvážení, změření a seznámení s metodou. Paní poradkyně Monika Vítková se nás ptala, jaké jsou naše stravovací návyky a z čeho se skládá naše strava.

Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovali?

Vladimír: Přístup a podporu výživové poradkyně Moniky Vítkové. Samozřejmě také to, že se zde kladl důraz na pravidelné a pestré stravování bez hladovění. Na pravidelných konzultacích jsem oceňoval hlavně motivaci. Když se dostavil první výsledek v podobě 2 kil dole, utvrzovalo mě to v tom, že jdu správnou cestou, a že se „dílo zdaří“.

Martina: Vůbec jsem neměla hlad



a chuť na sladké. Skladba stravy byla pestrá, takže nás to docela bavilo.

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

Vladimír: Určitě omezení potravin s obsahem špatného cukru a tuku. Místo toho jsme do naší stravy přidali hodně zeleniny a ovoce. V tom pokračujeme dodnes.

Martina: A také začali pít více vody.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbili?

Martina: Hodně jsme si oblíbili sušenky FIBROKI a vlákninu.

Vladimír: Asi nejvíc přípravky s ananasem, jako jsou kapsle MIVINAT BROMELAIN a SLIMBEL ANANAS.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Martina: Připadalo, ale stálo to zato.

Vladimír: Samozřejmě připadalo. Do nějakého náročnějšího cvičení se mi nechtělo a jaké jiné možnosti z pohledu laika potom zbývají?

Jak se cítíte nyní, lehčí společně o téměř 20 kg?

Martina: Cítím se skvěle a mám více energie. Ale hlavně mám o několik konfekčních velikostí méně a mohu si vzít na sebe oblečení, na které nebylo dříve ani pomyslení.

Vladimír: Pocit je to samozřejmě super. Obzvláště, když si zkouším v obchodě oblečení, které nyní mohu obléknout ve velikosti M, maximálně L.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Vladimír: Určitě, občas na převážení a případnou konzultaci. Pokušení v podobě tradičních českých pokrmů totiž NIKDY NESPÍ!

Martina: Ano, potřebuji podporu, takže k výživové poradkyni Monice Vítkové do NATURHOUSE v Písku budu nadále ráda docházet.