

Hana
zhubla téměř
40 kg

Hana
Dufková

Praha

Výška: 167 cm
Věk: 54 let
Původní hmotnost: 128,1 kg
Současná hmotnost: 88,2 kg

Snížení o:
39,9 kg

Délka hubnutí: 11 měsíců



Hana Dufková v době,
kdy vážila 128,1 kg.

Foto: Hana Dufková

Stačí mít cíl, pevnou vůli a odborníky z NATURHOUSE a kila jdou dolů

Pochvaluje si paní Hana Dufková, která díky odborné pomoci výživové poradkyně Blanky Krausové doposud zhubla 39,9 kg. Tím její hubnutí rozhodně nekončí.

Jak jste se dostala k NATURHOUSE?

Výživovou poradnu NATURHOUSE jsem objevila při nákupu. Nejprve jsem si myslela, že je to jen prodejna s potravinovými doplňky, ale potom mě zaujal slogan: Naučíme vás správně jíst! Mám sedavé zaměstnání, dědičné dispozice k „poněkud větší prostorové orientaci“, proto jsem dlouho neváhala. Domluvila jsem si první konzultaci a začala hubnout.

Bylo něco, co Vás překvapilo?

Byla jsem mile překvapena, kolik jídla se může denně jíst. Paní poradkyně Blanka Krausová mi vše vysvětlila, včetně úpravy pitného režimu. Striktně jsem dodržovala pokyny a nedovolila si žádné vybočení. Když se po týdnu na váze objevilo o 5 kilogramů méně, nevěřila jsem vlastním očím. Byla to silná motivace k tomu vydržet a pokračovat dál. Další nastala, jakmile si okolí začalo všimnout změn v mém oblékání.

Bylo pro vás těžké změnit stravovací návyky?

Z počátku to bylo těžké, protože jsem neměla pevný stravovací režim a musela se naučit dbát na pra-



videlnost v jídle a zvýšit pitný režim. Ale dalo se to zvládnout pomocí doma připravených krabiček, které jsem mohla vzít i do zaměstnání. Asi nejtěžší bylo odolat různým pochutinám a vyměnit je za zeleninu.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíc vyhovovalo?

Výhodou je variabilita jídelníčku, možnost okamžitě vidět výsledky a prokonzultovat další postup. Dále osobní přístup „mé“ výživové poradkyně. A také to, že mi zatím šlo hubnutí i bez návštěv fitcentra, jen pomocí lehkého pohybu ve formě svižné chůze.

Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouhou dobu?

Za necelý rok dodržování metody NATURHOUSE jsem zhubla téměř 40 kilogramů bez zdravotních následků. Cítím se báječně po fyzické i psychické stránce. Nyní jsem ve stádiu udržování dosažené váhy a chystám se na pokračování hubnutí, abych se dostala k vysněnému výsledku. Rodina mě podporuje, do hubnutí se úspěšně dala starší dcera. Jen řešíme stálý ženský problém, že nemáme co na sebe.

Co jste na dietě s NATURHOUSE nejvíc ocenila?

Hlavně to, že FUNGUJE! A také to, že

jsem se naučila o sebe pečovat, co se jídla týče a neobdývat se rychlým občerstvením. Dietní plány mi dokonale vyhovují. Jsou pestré, z čerstvých surovin, velmi variabilní. Paní dietoložka je vždy přizpůsobí těm potravinám, které jsou zrovna v sezóně. Poradí další recepty, další kombinace. Zvykla jsem si nosit si jídlo v krabičkách do zaměstnání, abych mohla dodržovat pravidelný režim.

Součástí metody NATURHOUSE je také užívání produktů. Které jste si nejvíc oblíbila?

Nejraději mám koncentráty, protože díky nim mám splněnou polovinu denní dávky tekutin a také ampulky FLUICIR.

Je něco, co byste chtěla vzkázat všem, kteří chtějí zhubnout?

Nevěřila jsem, že se dá v podstatě jednoduchou cestou dojít k vytoužené váze. Ale mám jedno doporučení pro všechny, kteří nemají víru v úspěch. Stačí mít cíl, pevnou vůli a odborníky z NATURHOUSE a kila jdou dolů!

Docházíte i nyní na konzultace?

Ano, stále jsem „pod dozorem“. Je to zapotřebí, abych si řádně zafixovala nové stravovací návyky. Navíc se chystám hubnout dál.