

**ANDREA**  
**-19,1**  
**kg**

## Andrea Čtvrtečková

**Bydliště: Krnov**

**Poradna: Krnov**

**Zaměstnání: mateřská dovolená**

Věk:	37 let
Výška:	159 cm
Původní hmotnost:	80,5 kg
Současná hmotnost:	61,4 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes boky v cm: 19 cm**



# Ani hendikep nemusí být překážkou v hubnutí

**Paní Andrea je máma dvou dětí, která se rozhodla pro sebe něco udělat, a to zhubnout a být se sebou spokojená. Na tom by samozřejmě nebylo nic zvláštního – Andrea je ovšem hluchoněmá. A i s tímto hendikepem do toho šla. To, co si my ostatní podrobně na konzultacích vysvětlíme a probereme, zkrátka to, co považujeme za samozřejmé, nyní nabralo úplně jiný rozměr. Andrea se musela spolehnout pouze na papír, tužku a na to, aby správně pochopila, jak má své stravování upravit.**

A vidíte ten rozdíl? Za půl roku má dole téměř 20 kg, moc jí to sluší a ohromně prokoukla. Ze začátku byla opatrná, nevěřila si, byla na sebe i přísná, ale hlavně byla trpělivá. A úžasný výsledek se dostavil. I pro nás to byla zcela nová zkušenost. To, že na papír nenapíšeme veškeré podrobnosti, nám bylo hned jasné. Důležitý je ale základ a ten Andrea dostala. Máme navíc spoustu jídelníčků a receptů, u kterých jen stačí postupovat podle návodu. Toho jsme využívali vrchovatou mírou. A na Andrejku jsme právem pyšní, moc jí gratulujeme.

**Andreo, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Co bylo tím hlavním impulsem?**

Už delší dobu jsem chtěla zhubnout, tak jsem si řekla, že to prostě zkusím. Samotné mi to nešlo.

**Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Někdo má obavy, někdo je zvědavý, co se dozví. Jak to bylo u vás?**

Ano, musím přiznat, že jsem měla docela strach, že se mi to nepovede. Nevěděla jsem, co mě čeká. Na první schůzku se mnou přišel i obdobně hendikepovaný manžel. Ten ale přece jen něco slyší a také odezírá, takže to bylo snadnější na pochopení všeho, hlavně nastavení jídelníčku. Určitě mi to pomohlo.

**Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?**

Ze začátku to bylo velmi těžké, musela jsem dodržovat jídelníček, aby se mi povedlo zhubnout. Byla jsem totiž zvyklá jíst nezdravá jídla a také jsem mívala větší por-



ce. Snažila jsem se proto vše upravit, takže to bylo lepší a lepší. Cítím se teď mnohem lépe.

**Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace a setkávání?**

Setkávání bylo vždy super, vše jsme psali na papír – jak jsem vše zvládla, jak se mi daří i jak mám postupovat dál. Dostala jsem vždy i nějaký jídelníček či recepty. Vše podstatné jsem měla vždy na papíře, takže jsem měla doma všechno po ruce. Komunikace mi takto vyhovovala. Snažili jsme se prostě všichni.

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

Jsem ráda za nové recepty skládající se třeba z dýně, cukety a dalších. Byla jsem překvapená, že mi vše chutnalo. Navíc to fungovalo a já jsem opravdu hubla. Tedy pro mě TOP.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání podpůrných produk-**

**tů. Máte mezi nimi nějaký oblíbený?**

Mám ráda sušenky a využívám sladidlo PECVA. Taky byl prima přípravek na boky a celulitidu SLIMBEL CELLULIT.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?**

Ano, bylo to pro mě těžké, protože jsem jedla špatně. V NATURHOUSE mi vysvětlili, jak budu postupně hubnout a jak mám upravit jídelníček. Za to jim moc děkuji.

**Co se změnilo ve vašem životě nyní po zhubnutí? A co říká okolí?**

Mám ze sebe obrovskou radost, i manžel je moc rád. No a okolí mě jen chválí, prý jsem moc šikovná, sluší mi to a krásně jsem to zvládla. Jsem teď opravdu moc spokojená.

**Kombinovala jste hubnutí s pohybovými aktivitami?**

Chodíme s dětmi často na procházky, to jsem dřív nedělala, takže ano, mám více pohybu. Mám v úmyslu si váhu udržet, takže jídelníček a pohyb jsou věci, které si teď musím pohlídat.