

**ANDREA**  
**-15,3**  
**kg**

## Andrea Holbová

**Bydliště: Havířov**

**Zaměstnání: operátorka v automobilce**

Věk: 40 let  
Výška: 167 cm  
Původní hmotnost: 79,6 kg  
Současná hmotnost: 64,3 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: XL  
Současná velikost oblečení: S

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes boky: 18 cm**



## Zase jsem aktivní a ráda chodím do společnosti

**Paní Andrea Holbová ušla ohromný kus cesty. Ještě před 4 měsíci trpěla na bolestivé otoky nohou a vyhýbala se kontaktu s lidmi. Stačilo změnit stravu a stravovací návyky a je z ní prakticky jiný člověk. To vše díky podpoře výživové poradny NATURHOUSE v Havířově.**

### **Andreo, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Zdravotní problémy. Mám problémy s cévami na nohou, tak jsem chtěla snížit váhu, ať se tolik nenamáhají. A nelíbila jsem se sama sobě. Nechtěla jsem nikam chodit, protože jsem nechtěla, aby lidé viděli, jak jsem tlustá a nemotorná.

### **Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?**

Přivítala mě milá a usměvavá výživová poradkyně Eva Konečná. Vypitala se mě na mé stravovací návyky. Kdy jím, co a v jakém množství. Pozorně mě vyslechla, psala si poznámky, probrala se mnou, kdy a kde dělám chyby. Zodpověděla všechny mé dotazy. Poté mi sestavila jídelníček na týden a doplnila jej o podporné produkty.

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

Velmi jsem ocenila, že nemusím jíst nic, co mi nechutná. Probraly jsme s paní poradkyní mé chuťové preference. V případě, že by se v jídelníčku objevilo něco, co bych nepožírela, tak mi poradila alternativu. Taky jsem ocenila, že jsem dostala jídelníček a nemusela vymýšlet co, kdy a kolik toho mám sníst.

### **Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Znamenaly pro mě hodně, protože mě ujistily, že s hubnutím mám úspěch. Dodávaly mi sílu. Každý týden jsem viděla, kolik jsem shodila a kolik centimetrů mi ubylo, což byla motivace do dalšího týdne.

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



V redukční fázi jsem přestala jíst bílé pečivo a minimalizovala počet příloh v týdnu. Což jsem si dříve nedokázala představit. Třeba místo koláče na snídani si dám suchary FIBROKI a šunku a doplním to zeleninou. Nebo jíst kuřecí maso bez brambor nebo rýže pro mě byla dříve úplně nemyslitelná představa. Také jsem se naučila jíst pravidelně, a protože pracuji v třísměnném provozu, paní poradkyně Eva mi ukázala, jak se stravovat i při práci na směny. Dříve jsem nevěděla, jak si rozdělit porce. Například, kdy mám před noční obědvat, kdy večeret, kdy si dát svačinu. To všechno mě ve výživové poradně v NATURHOUSE naučili.

### **Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů.**

#### **Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?**

Oblíbila jsem si suchary FIBROKI ke snídani. Všechny produkty mi chutnaly a výsledky i díky nim byly vidět.

### **Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Nikdy jsem nebyla přímo štíhlá, ale taky jsem nikdy neměla nadváhu, vždy se mi dařilo držet se na hranici. A najednou

jsem měla při výšce 167 cm skoro 80 kg! Připadala jsem si hrozně. Nebylo pro mě těžké zhubnout. S metodou NATURHOUSE a disciplínou to jde lehce. Bylo pro mě těžké, téměř nemyslitelné, že bych to vůbec dokázala. Nikdy jsem dietu nedržela. Měla jsem představu, že musím cvičit, cvičit a cvičit. Ale se správným jídelníčkem a s pomocí milé výživové poradkyně Evy jsem to dokázala.

### **Jak se cítíte nyní, lehčí o 15 kg?**

Jsem aktivnější, nejsem tolik unavená. Cítím se i lépe po psychické stránce.

### **Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Pracuji na třísměnný provoz v automobilce, stojím osm hodin na nohách a pohybu mám v práci dost. Proto jsem pravidelně necvičila. Ale tím, jak jsem hubla a začala se cítit lépe, začala jsem bruslit a plavat.

### **Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano. Už jen proto, že je tam prima kolektiv. Moc děkuju vždy milým a usměvavým děvčatům, bez vás bych to nedokázala.