

**ANETA**  
**-27**  
**kg**

## Aneta Sekaninová

**Bydliště: Kladno**

**Zaměstnání: manažerka kvality,  
zdravotní laborantka**

Věk: 27 let  
Výška: 175 cm  
Původní hmotnost: 117 kg  
Současná hmotnost: 90 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48–50  
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase: 20 cm**



# Díky malé Isti jsem konečně zhubla zdravě

Ještě před rokem se Aneta Sekaninová tahala s váhou 117 kg a nosila oblečení v konfekční velikosti 48–50. Pak ale její teta Alice Tichá začala působit ve výživové poradně NATURHOUSE v Kladně jako výživová poradkyně a s Anetinou maminkou se domluvily, že bude docházet na konzultace, ale maminka bude tajně platit za produkty. Výsledkem této drobné Isti je odložených 27 kg, úsměv a spokojenost na tváři Anety.

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

Přivedla mě sem moje teta, která se stala výživovou poradkyní NATURHOUSE v Kladně a začala si budovat klientelu. Vlastně na mě s mojí maminkou udělaly takový podraz. Teta mi namluvila, že budu její „pokusný králík“ a budu mít veškeré konzultace a přípravky zdarma, dokud budu hubnout. Když to prasklo, zjistila jsem, že moje maminka mi za mémi zády produkty potají platila. Jsem mamince i tetě za tuto možnost velmi vděčná a vážím si toho.

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

Na první konzultaci jsem se dozvěděla pravdu o svojí hmotnosti a konečně mi došlo, že v mém věku mít takovou váhu určitě není dobré. Nejen z estetického hlediska, ale také zdravotního.

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

Nejvíce jsem oceňovala rychlé výsledky v hubnutí, to totiž byla moje největší motivace. Vidět týden po týdnu úspěch mě vždy nabíjelo pozitivní energií a chutí vydržet.

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



Pro mě bylo nejtěžší dodržet pravidelné stravovací návyky, to byla asi největší změna.

## Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Nemám žádný oblíbený přípravek, řekla bych, že všechny plnily svou funkci dobře. Nicméně oceňuji kapsle DRENANT, které používám po mlsání nebo po nějakém alkoholovém dýchánku.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Pokračuji, ještě nemám postavu podle svých představ.

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

S mojí váhou to šlo první 4 měsíce celkem snadno, když jsem dodržovala

jídelníček na 100 %. Teď už jde hubnutí pomaleji, ale přiznávám, že občas zhrěším.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 27 kg?

Vzhledem k tomu, že jsem celkem aktivní člověk, tak pociťuji značný rozdíl. Lépe se hýbu, už se nezadýchávám a také únava vymizela.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jezdím od mala na koních, tudíž pohyb jsem měla neustále stejný, žádné nové cvičení jsem do svého hubnoucího plánu nezahrnula.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Stále docházím a ještě nějakou tu dobu docházet budu. Chci ještě nějaké to kilo dát dolů.