

**Božena  
zhubla téměř  
19 kg**

**Božena  
Škrobová**

**Pozořice**

Výška: 157 cm  
Věk: 50 let  
Původní hmotnost: 84,8 kg  
Současná hmotnost: 66 kg

Snížení o:

**18,8 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48/50  
Současná velikost oblečení: 42/44

Zmenšení o:

**3-4 konfekční velikosti oblečení**



Božena Škrobová v době, kdy vážila 84,8 kg.

# Chtěla jsem prostě jen něco zhubnout

Raduje se paní Božena Škrobová, která v brněnské výživové poradně NATURHOUSE na náměstí Svobody odložila během 8 měsíců 18,8 kg. Společně s nadbytečnými kily odešlo také zadýchávání a bolestivé natékání prstů.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATUHOUSE?

O poradně NATURHOUSE mi řekla kamarádka, které se podařilo hodně zhubnout. Ona se o NATURHOUSE zase dozvěděla od jiné své známé. Takže taková řetězová informační reakce. Já jsem si nejprve netroufala jít do poradny, ale jedno středeční odpoledne jsem to zkusila a tak jsem začala. Ujala se mne výživová poradkyně Iva Bednaříková, která mi vše vysvětlila, uklidnila mne, že to spolu zvládneme a tak jsem se do redukce s chutí pustila. Kdybych se musela objednat a přijít jindy, nevím, jestli bych měla odvahu na sjednanou konzultaci dorazit.

## Jak se vyvíjela vaše váha před dietou a po ní?

Před dvaceti lety jsem byla štíhlá, potom jsem něco přibrala, potom zase nějaké kilo a pořád má hmotnost rok od roku nenápadně stoupala. Před pěti lety jsem přibrala na váze už opravdu hodně, ale nevěděla jsem si s tím sama rady.

## Co vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Začala jsem hubnout v létě, kdy byl dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, což bylo velmi dobré. Velmi mi vyhovoval také přístup paní dietoložky Ivy – její rady, podpora, povzbuzování, vedla mne každým týdnem, dělala mi v jídelníčku neustálé změny, radila mi s recepty, prostě její podpora byla potřebná a velmi důsledná. Bez toho by mi asi jen tak nešlo zhubnout.

## Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Produkty měly velký vliv na hubnutí, hubla jsem rychleji, cíleněji, než kdybych hubla



jen úpravou jídelníčku. A vždycky jsem věděla, na co která bylinka či výtažek ze zeleniny či ovoce jsou, čemu to pomáhá, jak a proč budu který produkt užívat. Produkty jsou vyrobené z bylinek, ovoce a zeleniny, ne žádná chemie. Oblíbila jsem si vlákninu FIBORKI, sušenky PEIPAKOA BAMBOU a velmi mě překvapila zelená káva APINAT, která mi velmi chutná.

## Pokračujete v užívání produktů i po dietě?

Vlákninu a sušenky mám ve svém jídelníčku stále. Zvykla jsem si na ně. Vyhovují mi, chutnají a hlavně pomáhají zahánět chuť na sladké.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Když jsem přišla poprvé, tak jsem říkala, že to jdu jen zkusit a vůbec si nevěřím. Týdenní kontroly pro mě znamenaly potřebné povzbuzení a také zvědavost, jestli váha šla dolů. Líbilo se mi, že jsem věděla, kolik jsem shodila vody a kolik tuku. A podpora a rady od poradkyně Ivy byly prostě úžasné.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Když se ohlédnu nazpět, tak ani ne, nebylo. Lidé kolem mě se mne i ptali, jestli vůbec a jak jím. Říkala jsem jim, že ano, že absolutně netrpím hladem a že jím i v dostatečném množství. Jen mám doporučeno od výživové poradkyně, co a kdy jíst, že je velká změna v množství zeleniny za den a vždycky mám určeno, kam dát a kolik bílkovin.

## Dosáhla jste vaší cílové hmotnosti?

Já jsem ani žádnou cílovou hmotnost neměla. Chtěla jsem prostě jen něco zhubnout a jak to šlo, tak jsem to brala. Takže jsem si tak postupně říkala, ještě trošku méně, ještě méně, až jsem dosáhla 66 kg a jsem sama ze sebe nadšená.

## Jak se cítíte po dietě?

Určitě o moc lépe. Už se můžu zase na sebe podívat do zrcadla a také si můžu klidně koupit hezké oblečení o 3-4 velikosti menší. Z toho mám obrovskou radost. Při delší chůzi se nezadýchávám jako dřív a hlavně mě už netrápí natékání prstů na nohou a rukách.

## Čím vás dieta NATURHOUSE obohatila?

Mám daleko větší přehled o vhodných potravinách, více si jídelníček kombinuju, zkouším i nové recepty, a také vím, co mně samotné vyhovuje a které potraviny mi dělají dobře.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Kdepak! Vůbec necvičím. Myslím si, že by to bylo ještě daleko lepší, kdybych cvičila. Ale to už nějak při práci a rodině nestíhám. Proto jsem tak moc ráda, že šla kila dolů jen pomocí úpravy jídelníčku.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Ráda příjemný kolektiv uvidím. Koupím si zde některé doplňky, které mi vyhovují, ať už čaje, sušenky či vlákninu. A také bych mohla přes léto, kdy mám prázdniny, absolvovat detoxikační kúru.