

## Marta Budínová - Polště

zhubla

# 10,9 kg

Výška:	163 cm	Délka hubnutí:	8 měsíců
Věk:	48 let		
Původní hmotnost:	69,3 kg	Původní velikost oblečení:	40-42
Současná hmotnost:	58,4 kg	Současná velikost oblečení:	38
Snížení o:	<b>10,9 kg</b>	Zmenšení o:	<b>1-2 konfekční velikosti oblečení</b>



## Radka Lukášková - Polště

zhubla

# 9,4 kg

Výška:	165 cm	Délka hubnutí:	8 měsíců
Věk:	45 let		
Původní hmotnost:	69,9 kg	Původní velikost oblečení:	40-42
Současná hmotnost:	60,5 kg	Současná velikost oblečení:	38
Snížení o:	<b>9,4 kg</b>	Zmenšení o:	<b>1-2 konfekční velikosti oblečení</b>



# Zdraví máme jen jedno a navíc jsme se chtěly zase hezky oblékat a cítit se dobře

**Říkají sestry Marta Budinová a Radka Lukášková, které ve výživové poradně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci společně odložily 20,3 kg a život se jim v mnohém zlepšil.**

## **Můžete nám sdělit, kdy jste začaly mít problémy s váhou?**

Marta: Před narozením mých dětí jsem vážila 59 kg. Na mateřské dovolené jsem přibrala 15 kg. Po nástupu do práce šla kila dolů, ale byly roky, kdy jsem ztloustla a naopak. Asi před 13 lety jsem s manželem začala hodně jezdit na kole a držela jsem si váhu na 60 kg. Problémy nastaly před dvěma roky, kdy už nebylo tolik času na kolo ani na pravidelné jídlo.  
Radka: Problémy s nadváhou jsem začala mít ve chvíli, když v zimě nebyla práce a já zůstala doma.

## **Zkoušely jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit samy?**

Radka: Zkoušela jsem různé diety, některé zabraly, ale pak se kilogramy opět vrátily.  
Marta: Kdysi jsem zkoušela různé diety, ale nechutnaly mi a neměla jsem ani výdrž.

## **Proto jste navštívily NATURHOUSE?**

### **Jak jste se o nás dozvěděly?**

Marta: O výživové poradně NATURHOUSE jsem vůbec nevěděla. Se sestrou jsme navštívily Jindřichův Hradec a čekala jsem na ni na ulici, než si něco vyřídí. Oslovila mne asistentka, jestli bych nešla k nim do



obchodu a nenechala se zvážit a změřit si poměr vodu a tuků v těle. Šla jsem s ní a nechala se objednat k paní dietoložce, která mi poradila, jak se stravovat a dostala jsem od ní recepty na pestrou stravu.

## **Co Vás vedlo k tomu začít hubnout?**

Radka: Mojí motivací bylo nosit moderní oblečení, vypadat v něm dobře a nestydět se za velký zadek a varhánky na břicho.  
Marta: Ve skříni mi leželo hezké oblečení, takže motivace byla jasná. Chtěla jsem se zase hezky oblékat a cítit se dobře.

## **Jak se Vám podařilo shodit?**

Marta: Ze začátku jsem tomu moc nevěřila, ale už po týdnu diety s NATURHOUSE mi bylo lépe. Navíc jídelníček je chutný, lehký a pestrá strava je výtečná. Produkty, které mi výživová poradkyně doporučovala, jsou z výtažků rostlin a nestalo se, aby mi nějaký tento doplněk stravy nechutnal.  
Radka: Na základě výsledků z bioimpedanční analýzy jsem dostala jídelníček a recepty, kterých jsem se držela a s pomocí bylinných preparátů jsem shodila nadbytečná kila.

## **Byly i situace, kdy jste dietu porušily, nebo byste nejraději s hubnutím skončily?**

Radka: Nikdy jsem neměla problém s dodržováním předepsaného jídelníčku.  
Marta: Skončit s touto dietou mě vůbec nenapadlo, ale nějaký prohřešek by se našel.

## **Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?**

Marta: Jídelníček se mi značně změnil. Vařím více ze zeleniny, jím celozrnné pečivo, netučné maso a více ovoce. Naučila jsem se snídat, pravidelně jíst a pít. Už se neodbývám rohlíkem se salámem.  
Radka: Největší změna v mém jí-

delníčku byla konzumace zeleniny a ryb, omezení nadbytku tuků a cukru.

## **Oblíbily jste si některý z produktů, který jste užívaly?**

Radka: Všechny produkty byly výtečné a také mi moc pomohly, ale úplně nejvíc mi chutnala vláknina FIBROKI, která zamíchaná v bílém jogurtu pro mě symbolizovala dezert po obědě i večeři. Pro ni si budu chodit nadále.  
Marta: Produkty mi chutnají vesměs všechny, ale nejvíce mám ráda vlákninu FIBROKI, kterou si přidávám do jogurtu.

## **Se svou současnou váhou jste již spokojeny?**

Marta: S mojí váhou jsem nyní spokojena, cítím se skvěle a hlavně mám dobrý pocit z toho, že jsem to dokázala. Za to děkuji všem z NATURHOUSE v Jindřichově Hradci. Tím, že se usmívají, povzbudí a pochválí, jde všechno lépe.  
Radka: Začínala jsem s váhou téměř 70 kg a dostala jsem se na váhu 60,5 kg, se kterou jsem spokojená. Každý měsíc chodím se sestrou na kontrolu a koupím si ty produkty, které mi výživové poradkyně doporučí. Budu v tom určitě pokračovat, protože zdraví mám jen jedno a teď jsem velmi spokojená sama se sebou.

## **Je něco, co byste chtěla vzkázat všem, kteří ještě hubnutí s podporou NATURHOUSE nevyzkoušeli?**

Radka: Mohla bych doporučit výživovou poradnu i ze zdravotních důvodů. Sama jsem měla problém s vysokou hladinou cholesterolu v krvi, která mi klesla po dietě s NATURHOUSE. Měla jsem jít také na ženskou operaci se zvětšujícím se myomem a při lékařské kontrole se ukázalo, že operace zatím není třeba. Myom se začal sám zmenšovat.