

**DANA**  
**-21**  
**kg**

## **Dana Vokurková**

**Bydliště: Lnáře**

**Poradna: Strakonice**

**Zaměstnání: lesní technik**

Věk: 44 let  
Výška: 172 cm  
Původní hmotnost: 103 kg  
Současná hmotnost: 82 kg

Délka hubnutí: 11 měsíců  
Původní velikost oblečení: 50  
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 17 cm**



## Cítím se teď perfektně. Na volejbalu jsem mnohem rychlejší

Raduje se paní Dana Vokurková, která ve výživové poradně NATURHOUSE ve Strakonicih zatím zanechala 21 kg a zeštíhla přes břicho o 17 cm. Z beztvarého oblečení ve velikosti 50 si teď užívá výběr barevného a slušivého oblečení v konfekční velikosti 44.

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

Dcera mě objednala na první konzultaci a já byla rozhodnutá zhubnout, tak jsem to zkusila. Už jsem se nechtěla tahat s tolika nadbytečnými kily. Navíc výběr oblečení v konfekční velikosti 50 není žádný závratný. Na výběr máte vlastně ze samých černých pytlů.

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

Výživová poradkyně Eva mě zvažila, řekla mi, jak probíhá proces snižování váhy a hned jsme se domluvily, že přijdu za dvě hodiny na půlhodinovou vstupní konzultaci. Na vstupní konzultaci mě vyzpovídala stran mých stravovacích návyků, zdravotního stavu, chuťových preferencí. Poté mě zvažila na bioimpedanční váze, přeměřila a sestavila mi jídelníček na celý týden včetně podpurných produktů.

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

Bylo jednoduché dodržovat to, co mi poradkyně doporučila, a výsledky byly vidět brzy.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jezdím na konzultace jednou za



čtrnáct dní, protože to mám do Strakonice 35 km. Paní poradkyně mi vyšla vstříc a přizpůsobila mi konzultace. Nejdůležitější pro mne asi byla podpora a to, že jsem nad sebou měla „pevnou ruku“ – dohled, to je pak hloupé nedodržovat to, co mám.

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

Přestala jsem obědovat rohlík se šunkou a začala jsem si do práce dělat krabičky se zeleninou a nějakým libovým masem.

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

Oblíbila jsem si sezamové suchary FIBROKI.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Zatím ano, protože se chci dostat na 80 kg.

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

Ne, jen bylo důležité dodržovat režim.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 21 kg?

Perfektně. Na volejbalu jsem teď mnohem rychlejší.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičím tak jednou za týden, ale mám výhodu pohybu v práci.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Chtěla bych si váhu udržet dlouhodobě a věřím, že mi výživová poradkyně Eva Kotounová pomůže.