

## Eva Dědková - Turnov

**-17,2  
kg**

Věk: 50 let      Poradna: Turnov  
Výška: 183 cm      Délka hubnutí: 3,5 měsíce  
Původní hmotnost: 95,4 kg      Původní velikost oblečení: 44-46  
Současná hmotnost: 78,2 kg      Současná velikost oblečení: 38-40

Zaměstnání: učitelka      Zmenšení o:  
Úbytek v pase: 12 cm      3-4 konfekční velikosti oblečení



## Martin Dědek - Turnov

**-16  
kg**

Věk: 49 let      Poradna: Turnov  
Výška: 173 cm      Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní hmotnost: 97,5 kg      Původní velikost oblečení: XL  
Současná hmotnost: 81,5 kg      Současná velikost oblečení: M-L

Zaměstnání: strojírenský dělník      Zmenšení o:  
Úbytek přes břicho: 18 cm      1-2 konfekční velikosti oblečení



# Společně lehčí o 33 kg

Manželská dvojice Eva a Martin Dědkovi navštívili výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově, když si přečetli článek v novinách o jedné spokojené klientce. Díky úpravě stravy a životních návyků se naučili pravidelnosti ve stravě, optimálnímu pitnému režimu a překonali také chutě na sladké.

## Evo a Martine, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

**Eva:** Manžela zaujal článek v místním tisku o výsledcích hubnutí s NATURHOUSE a měl chuť to zkusit. Zpočátku jsem byla skeptická, ale když jsem objevila mezi úspěšnými klienty jednu známou paní, rozhodla jsem se, že bych to mohla také zkusit. Trápilo mě, že už nemůžu chodit cvičit jako dříve, díky nadváze mě bolela kolena a rychle jsem se zadýchala.

**Martin:** Pracuji v nepřetržitém provozu a byl jsem si vědom toho, že se nestraujuji správně. Trápila mě nespokojenost s mojí hmotností. Domluvili jsme se s manželkou, že do hubnutí půjdeme spolu.

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

**Martin:** Po telefonické domluvě jsem se dostavil na první schůzku. Výživová poradkyně Lenka Tomčo mě zvážila, změřila a probrala se mnou veškeré moje stravovací zvyklosti a neduhy. Schůzka probíhala v přátelské atmosféře a neměl jsem problém o všem pravdivě mluvit. O týden později tam šla moje žena.

## Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovali?

**Eva:** Oceňovala jsem hlavně to, že to opravdu funguje.

**Martin:** Nejvíce mi pomáhalo, že na tuto změnu nejsem sám. Na pravidelných týdenních konzultacích se mi líbilo, že mě někdo hlídá a vede mě.

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

**Eva:** Mým problémem byl špatný pitný



režim, dále jsem měla špatně rozvržené jídlo během dne. Naučila jsem se lépe plánovat jídelníček pro sebe i pro manžela. Znamenalo to také hlavně zpočátku více času stráveného v kuchyni při přípravě jídel na druhý den pro nás oba. Ale výsledek stojí za to.

**Martin:** Po přechodu na metodu NATURHOUSE jsem si uvědomil svoji závislost na cukru v podobě sladkého a pečiva, kterého jsem konzumoval velké množství. Byl jsem schopen během dvou dní sám sníst bochník chleba a celé Salko.

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

**Eva:** Nejvíce mi zachutnala vláknina FIBROKI, kterou jsme si míchali do jogurtu, a suchary FIBROKI k snídani.

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

**Martin:** Asi ve 2. až 3. týdnu hubnutí jsem pocítil krizi – týkalo se to hlavně touhy po sladkém. Tu jsem překonal a poté se už stav zlepšil. To bych nezládl bez mé ženy, která mi zajistila veškerou podporu v úsilí zhubnout (příprava jídel a psychická podpora) a paní Lenky Tomčo, díky jejímu profesionálnímu pří-

stupu při vedení v hubnutí.

**Eva:** Velice mile mě překvapilo, že mi hubnutí šlo dobře. Důležitá je dle mého názoru důslednost.

## Jak se cítíte nyní?

**Martin:** Těší mě, že jsem překonal touhu po sladkém a sám sobě dokázal, že jde zhubnout.

**Eva:** Nyní se cítím mnohem lépe, nebolí mě kolena, znovu jsem začala chodit cvičit – již se tak snadno nezadýchám. Příjemné jsou také reakce okolí na mou změnu.

## Kombinovali jste hubnutí se cvičením?

**Eva:** Cvičit jsem začala až na konci hubnutí. Během diety jsem měla pro mě běžné pohybové aktivity – procházky, plavání. Manžel není cvičící typ.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

**Martin:** Ano, budu docházet na občasné konzultace a převážení. Samozřejmě si chci získanou hmotnost udržet.

**Eva:** Nyní jsem v udržovací fázi. Poté se určitě zastavím na převážení, zakoupení vlákniny či sucharů a v neposlední řadě pozdravit výživovou poradkyni paní Lenku.