

**HANA**  
**-11,5**  
**kg**

## Ing. Hana Tomková

**Bydliště: Moravské Budějovice**  
**Poradna: Moravské Budějovice**  
**Zaměstnání: vedoucí obchodu**

Věk: 59 let  
Výška: 164 cm  
Původní hmotnost: 80,5 kg  
Současná hmotnost: 69 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 42–44  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 12 cm**



## „Cítím se úžasně!“

Hana vyhledala výživovou poradnu NATURHOUSE v Moravských Budějovicích na doporučení svého lékaře kvůli zdravotnímu stavu. Díky metodě NATURHOUSE zhubla o dvě konfekční velikosti. Hlavně se ale naučila jíst zdravě, a především pravidelně. Díky úbytku váhy mohla obměnit šatník, ve kterém se konečně cítí dobře a sexy.

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

Do výživové poradny mě přivedly zdravotní problémy a doporučení lékaře a kolegyně v práci.

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

Během první konzultace mě paní výživová poradkyně zvážila a změřila. Zkonzultovala se mnou můj zdravotní stav a na základě toho mi nastavila plán diety.

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

Díky metodě jsem se naučila jíst pravidelně, zdravě, a přitom nemít hlad a chuťě.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě takzvaným bičem, který mě naučil dodržoval metodu NATURHOUSE a zároveň pro mě byly velkou motivací.

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

V mém případě se změnila pravidelnost jídelníčku, a to na pět jídel denně. Změnilo se i složení jídla



a jeho množství. Velkou změnou byl konec „dojídání se“.

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

Na úbytek vody a tuku v těle mi pomáhal produkt DRENANAT. Sušenkami a suchary FIBROKI jsem nahradila „nezdravé potraviny“. Oblíbila jsem si i pudink a polévky SLIMBEL a taky tyčinky SLIMBEL.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, s užíváním produktů pokračuji i nadále.

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

Nepřipadalo a dokonce mě to i bavilo. Ráda vymyslím nová jídla a zde jsem to využila.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 11, 5 kg?

Cítím se úžasně! Lépe se hýbu, lépe se mi sportuje. Změnila jsem šatník, ve kterém se cítím dobře a sexy.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Z časových důvodů spíše nárazově, ale chci začít cvičit pravidelně, ideálně dvakrát či třikrát týdně.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji, abych si získanou váhu udržela.