

**Hana
zhubla
19 kg**

**Hana
Wiedemanová**

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: učitelka

Věk: 50 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 89,5 kg
Současná hmotnost: 70,5 kg

Snížení o:

19 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 46–48
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 29 cm



Hana Wiedemanová v době,
kdy vážila 89,5 kg.

Ke svým 50. narozeninám jsem si nadělila dárek v podobě shozených 19 kg

Paní Hana Wiedemanová byla nejprve k metodě NATURHOUSE nedůvěřivá. Po svých zkušenostech si myslela, že vyzkoušela všechny možnosti a bez větších úspěchů. Po pouhém půl roce, kdy začala docházet na pravidelné konzultace, se cítí skvěle, plná energie a velmi ji těší příjemné reakce lidí, kteří si změny všimli. Jejím dalším cílem je pokořit magickou hranici 70 kg.

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

Informace od kamarádky, na které jsem viděla výsledky. A také výsledky lidí, které znám. A samozřejmě nekonečný boj s nadbytečnými kily, které jsem s sebou pořád nosila.

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

Přišla jsem s tím, že bych to ráda zkusila. Výživová poradkyně Dáša Mertová mě zvážila, změřila, velmi příjemně jsme si povídaly o stravování, dostala jsem první doporučení, jak a co vařit, co jíst, co vynechat, kolik pít. Popravdě jsem stejně nevěřila, že by to na mě fungovalo. Měla jsem pocit, že už jsem vyzkoušela všechno a nic dalšího neexistuje. Taky si pamatuju, když se mě usměvavá paní Dáša zeptala, s čím budu spokojená. Když budu na své 50. narozeniny o 20 kg lehčí, řekla jsem, a dodala, že když shodím 20 kg, tak mě může taky vyfotit. A v duchu jsem se smála, byla jsem přesvědčená, že to neklapne.

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

Naučila mě úplně jinak se stravovat, pře-



mýšlet nad tím, co a kdy jíst. Nesmírně důležité pro mě byly zpočátku i recepty, objevila jsem nové potraviny.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Radost z ubývajících centimetrů, velkou motivaci a příjemnou komunikaci, možnost popovídat si s někým o tom, co se mi povedlo a co se mi nedaří.

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

Objevila jsem nové potraviny, začala jsem jíst pravidelně, dodržovat pitný režim a hlavně jsem nad stravou začala hodně přemýšlet. A velkým objevem pro mě bylo, že příprava zdravé stravy je vlastně úplně jednoduchá a rychlá!

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

Brala jsem je jako součást změny a myslím, že byly výborným doplňkem. Oblíbeným se staly zejména sirupy. Mám ráda čaje INFUNAT a mám moc ráda vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Příznávám, že na samotném začátku ano. Jakmile mi ale začaly ubývat kila a centimetry, připadalo mi to nesmírně jednoduché a těšila jsem se na každou další návštěvu, kolik jich zase zmizí.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19 kg?

Cítím se skvěle, nejsem tolik unavená a můžu si koupit oblečení, které se mi líbí, protože v mé velikosti je. A taky je velmi příjemná reakce lidí, kteří si změny všimli.

Jak jste na tom byla s pohybem?

Vždycky jsem se pohybovala, takže jsem zůstala u procházek rychlou chůzí a plavání, později jsem jednou týdně cvičila v dynamic fit.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ráda zajdu na konzultaci, protože na původní váhu se vrátit v žádném případě nechci. A pak mi zbývá ještě dostat se pod tu magickou hranici 70 kg a já věřím, že ji zdolám zdravou stravou, pitným režimem a ve spolupráci s děvčaty z NATURHOUSE Krnov.