

**HELENA**  
**-35**  
**kg**

## Helena Šetinová

**Bydliště: Přelouč**

**Poradna: Pardubice**

**Zaměstnání: invalidní důchodkyně**

Věk:	50 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	113 kg
Současná hmotnost:	78 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 25 cm**



## Dokázala jsem to! Cítím se teď krásná

I přesto, že je paní Helena Šetinová v invalidním důchodu a nemůže se věnovat sportovním aktivitám, neztratila naději a na doporučení své kamarádky začala docházet každý týden na konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích. Po 9 měsících je z ní prakticky jiný člověk. Kromě toho, že odložila 35 kg a zeštíhlela v pase o 25 cm, zdravě vzrostlo její sebevědomí a začala si vážit sama sebe.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích mě přivedla kamarádka Gábina Dudová, která zde krásně zhubla. Nechala jsem se jí inspirovat a chtěla jsem to zkusit. Převážně také kvůli svému zdravotnímu stavu, který vyžadoval změnu celkového životního stylu a hlavně úbytek na váze.

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

Přišla jsem a výživová poradkyně Monika Kocková mě srdečně přivítala, představila mi metodu NATURHOUSE. Poté se mě ptala na můj zdravotní stav, stravovací návyky, pitný režim, fyzickou aktivitu. Pak mě zvažila a změřila. Na základě všech údajů mi sestavila jídelníček na míru a také jsem si zakoupila přípravky na odvodnění.

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

Nejvíce jsem oceňovala vlákninu FIBROKI, která mi pomáhala v boji s chutěmi na sladké, a ampule s artyčoky LEVANAT.



### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Viděla jsem výsledky hubnutí a snižování hmotnosti, to mě vždy nastartovalo a velmi motivovalo.

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

Začala jsem pravidelně jíst, hodně pít a taky jsem přestala sladit. Hlavně jsem přestala jíst bílé pečivo, chleba a úplně vyřadila máslo.

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

Vůbec ne. Stačilo dodržovat rady paní poradkyně, užívat produkty a odměnou mi každou návštěvou bylo, že se ručička na váze posunovala více a více vlevo.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 35 kg?

Cítím se krásná a jsem na sebe velice pyšná, že jsem dokázala projít tak velikou změnu. Moje sebevědomí zdravě vzrostlo, protože jsem dokázala udělat něco sama pro sebe.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ani ne. Začala jsem všude chodit pěšky a když bylo zapotřebí, volila jsem raději jízdu na kole nežli autem.

### Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, vždy ráda zajdu do poradny za milými děvčaty. Mé poděkování patří výživové poradkyni Monice Kockové a její asistentce Veronice Vrabcové.