

**Helena  
zhubla  
10 kg**

**Helena  
Šťastníková**

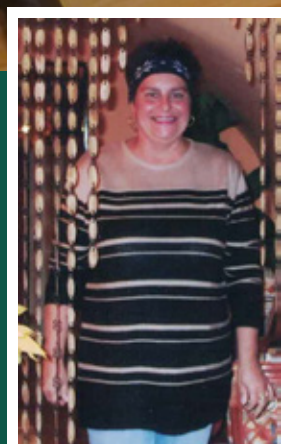
**Bydliště: Nový Bor  
Poradna: Nový Bor  
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 67 let  
Výška: 167 cm  
Původní hmotnost: 86,8 kg  
Současná hmotnost: 76,8 kg

Snížení o:  
**10 kg**

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48–50  
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:  
**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase: 9 cm**



Helena Šťastníková v době,  
kdy vážila 86,8 kg.

## 10 kilo dole a je po bolesti kolene

Raduje se paní Helena Štátníková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Novém Boru nejen zanechala přebytečných 10 kg, ale také zdravotní problémy a bolesti kolene. Nyní si může vybírat z krásného oblečení, které jí moc sluší.

### Paní Heleno, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Zdravotní potíže a také jsem si nemohla koupit na sebe, co se mi líbilo, protože mi to bylo malé, nebo jsem v tom vypadala nemožně. Jsou to asi 3 roky, co jsem přestala chodit na dlouhé procházky se psem mé sousedky. Ta se bohužel odstěhovala, a tak se i procházky omezily na kratší anebo na žádné. Kila pak narůstala, jak tělo reagovalo na nedostatek pohybu. Letos jsem začala mít problémy s kolenem. Tak jsem si řekla, že by bylo potřeba s tím něco udělat. Zkoušela jsem omezit jídlo, ale moc se nedářilo. Shodila jsem 1–2 kila a dál už to nešlo. Pochopila jsem, že vlastními silami to nezvládnou, že potřebuju pomoc odborníka.

### Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Jednoho dne jsem se vracela z nákupu. Ve městě mě oslovila příjemná paní asistentka a nabídla mi bezplatné změření vody a tuku. Tak jsem si řekla, že to zkusím. Vždycky jsem měla vyšší váhu, také asi díky sedavému zaměstnání. Když jsem začala dodržovat nenáročnou metodu NATURHOUSE, kila šla dolů vlastně sama, a to se mi líbilo.



### Co Vám vyhovovalo v průběhu redukční fáze?

Vyhovovala mi strava 5x denně, hlad jsem nepociťovala a ještě jsem k tomu všemu hubla. Můj jídelníček je zdravější. Jím více zeleniny a ovoce, více libového masa, hodně ryb a dodržuji pitný režim.

### Byly i situace, kdy jste zásady zdravého životního stylu porušila?

Vcelku jsem byla poslušná klientka, dodržovala jsem doporučení výživové poradkyně Petry Dvořákové Malé, pravidelně jsem se stravovala a dodržovala jsem pitný režim. Zhřešila jsem, když se konala rodinná oslava a já jsem si připila skleničkou vína.

### Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Pomohly mi v pravidelnosti v jídle a mezi jednotlivými jídly jsem vůbec nepociťovala hlad. Mezi moje oblíbené

né produkty patří vláknina FIBROKI, která chutná s jogurtem nebo jogurtovým mlékem skvěle. Nadále užívám čaj INFUNAT a tousty FIBROKI, které kombinuji s celozrnným pečivem.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Se svou váhou jsem spokojená. Chtěla jsem shodit 8–10 kilogramů a to se mi povedlo. Cítím se velmi dobře.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem se na ně těšila. Tyto návštěvy pro mě znamenaly podporu, motivaci a chuť vydržet.

### Začala jste také cvičit?

Změnu stravovacích návyků jsem podpořila rychlými procházkami a jízdou na rotopedu. Moc děkuji výživové poradkyně Petře Dvořákové Malé za její cenné rady, podporu a vždy milý přístup.