

**IRENA**  
**-30,4**  
**kg**

## Irena Martincová

**Bydliště: Čáslav**

**Poradna: Pardubice**

**Zaměstnání: důchodkyně**

Věk:	62 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	99,4 kg
Současná hmotnost:	69 kg

Délka hubnutí:	11 měsíců
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

**6 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes boky: 25 cm**



## Dělá mi dobře, když mně lidé na ulici říkají, že jsem poloviční

Poradnu NATURHOUSE paní Ireně doporučila její kosmetička, na první konzultaci ji překvapily zejména výsledky měření metabolického věku. S pomocí své výživové poradkyně Veroniky se jí podařilo zhubnout více než 30 kilogramů, pomohlo jí zejména vysazení bílého pečiva, dostatečný pitný režim, produkty NATURHOUSE a zdravý pohyb.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE jsem dostala doporučení od mé kosmetičky, která má kamarádku, a ta navštivovala tuto poradnu. Neměla problém si udržet váhu ještě i rok po ukončení kúry.

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

Na první konzultaci mě poradkyně Veronika Vrabcová zvažila a změřila. Vyzpovídala mě ohledně mého zdravotního stavu a jídelníčku. Když jsem viděla, že můj metabolický věk je 76 let, tak jsem se vyděsila.

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

Oceňovala jsem účinky doplňků stravy. Nejvíc mě povzbudil úbytek prvních 3 kg za týden.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Výsledky hubnutí a následné snižování hmotnosti mě hodně motivovalo jít dál.

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



Z návyků, které jsem změnila, bylo hlavně přestat jíst bílé pečivo a chleba a začít pít minimálně 1,5-2l vody denně.

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

Hubnutí šlo samo s doporučenými doplňky stravy od poradkyně. Oblíbila jsem si vlákninu a velice mi chutnal pudink.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Zatím pokračuji s užíváním produktů.

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

Zdá se mi, že hubnutí šlo docela lehce. Neměla jsem problém dodržovat jídelníček a řídila se radami výživové poradkyně.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 30 kg?

Cítím se velice dobře. Úbytek 30 kg není málo. Dělá mi dobře, když mně lidé na ulici říkají, že jsem poloviční.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, chodívala jsem cvičit dvakrát týdně na POWERPLATE a třikrát týdně jsem chodila 8-13 km.

### Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Ano, ráda navštívím poradkyni Veroniku Vrabcovou a její asistentku Ladu Černohousovou.