

IVANA
-46,3
kg

Ivana Hořelková

Bydliště: Kopřivnice

Poradna: Nový Jičín

Zaměstnání: koordinátorka výroby

Věk:	54 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	120,3 kg
Současná hmotnost:	74 kg

Délka hubnutí:	10 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 43 cm



Mám pocit, že je mi zase 20 let

Když se dnes podíváte do očí paní Ivaně Hořelkové, uvidíte, že září a že je šťastná, že dokázala odložit neuvěřitelných 46 kg. Z velikosti XXXL se projedla a propila na S. Přitom stačilo tak málo – svěřit se do rukou výživové poradkyně NATURHOUSE v Novém Jičíně a řídit se jejími radami.

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

Přečetla jsem si článek v časopise PESO PERFECTO, jak paní Marie Lomská z Nové Homole dokázala zhubnout s podporou výživové poradny NATURHOUSE. V článku byla i její fotka, ten šťastný pohled jejích očí mě nakopl. Řekla jsem si, to také dokážu, a hlavně, že chci zažít ten šťastný pocit.

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

Při 1. konzultaci se mi dostalo vřelého přivítání. Výživová poradkyně Kateřina mě se vším seznámila, vše vysvětlila, zeptala se mě na zdravotní stav, výživové návyky, zvážila mě a na základě těchto informací sestavila jídelníček na 1. týden. Doporučila mi také produkty na očistu organismu.

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

Pestrost jídelníčku, dostatek ovoce, zeleniny. Skvělé a moc chutné byly právě podpůrné bylinné produkty. Za dobré rady a pochvaly jsem paní poradkyni neskutečně vděčná.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě moc důležité. Kila šla dolů a paní Kateřina mi vždy ochotně poradila, jak zvládnout nejrůznější situace a popostrčila mě zase o kus blíž k cíli.

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



I před tím jsem jedla zdravě, ale moc málo a nepravidelně. Chce to jídlo 5x denně a hlavně pravidelně včetně vhodného pitného režimu. Já jsem se ze začátku do pití musela nutit. Pila jsem málo. Po prvním týdnu jsem zhubla 4,2 kg, a to jsem jedla o hodně více oproti tomu, jak jsem se stravovala dříve. Tím, že jsem jedla pestře, pravidelně a v optimálních porcích, nehladověla jsem. Tělo díky tomu začalo spalovat a ne ukládat do zásob. Vůbec nejím klasické pečivo a sladké nemám ráda, takže mi ani nechybí.

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

Oblíbila jsem si suchary FIBROKI, bez nich si už ráno nedovedu představit. A pak hlavně bylinné produkty, např. ampule FLUICIR. S užíváním produktů nadále pokračuji, protože mám problém se zadržováním vody v těle a bylinné produkty mi v tomto ohledu velmi pomáhají.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, jídelníček si sestavuji na tý-

den dopředu a moc mě to baví. Hlavně, aby strava byla pestrá a zároveň, abych dostatečně pila.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 46 kg?

Cítím se skvěle, mám pocit, že mi není 53 let, ale 20. Nic mě nebolí, vše zmizelo. Energie mám na rozdávání. Jsem plná elánu.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, cvičím pouze doma na orbitreku, protože kromě své práce se rovněž starám o těžce nemocného manžela, který je upoután na invalidním vozíku. Takže pohybu mám dostatek. Ale ráda bych zkusila jízdu na koni. Už si to konečně se svou váhou mohu dovolit.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, hlavně pro kontrolu a také, abych se zase potkala s příjemnými lidmi, svou výživovou poradkyní Kateřinou a asistentkou Zuzkou. Cenné rady od odborníka se vždy hodí. Když se mi dnes podíváte do očí, uvidíte, že září a já jsem šťastná, že jsem to dokázala. Doporučuji všem – pusťte se do toho.