

Iveta  
zhubla téměř  
**15 kg**

Iveta  
Grundová

Bydliště: Bernartice

Poradna: Trutnov

Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk: 49 let  
Výška: 164 cm  
Původní hmotnost: 93 kg  
Současná hmotnost: 78,5 kg

Snížení o:

**14,5 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 52  
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 14 cm**



Iveta Grundová v době,  
kdy vážila 93 kg.

# Cítím se mnohem lépe a ještě lépe se cítí mé ego

Paní Iveta Grundová se během několika let dostala nad 90 kg. Společně s tím se přidaly také zdravotní problémy. Pak si všimla, že manžel její kamarádky zhubl a byl moc spokojený. Vydala se tedy také do NATURHOUSE. Po 6 měsících má 14,5 kg dole, přes břicho zeštíhlela o 14 cm a nosí oblečení v běžné velikosti 42. A s hubnutím ještě neskončila.

## Iveto, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Vlastně 2 věci – mé zdravotní potíže a velký váhový úbytek manžela mé kamarádky. Věděla jsem, že mé zdravotní potíže souvisejí s tím, jak jsem poslední dobou přibrala. Současně mě překvapilo, jak krásně zhubl manžel mé kamarádky. Zjišťovala jsem si tedy více informací a prý se mu to povedlo v trutnovské výživové poradně NATURHOUSE. Řekla jsem si tedy, že za zkoušku nic nedám. A dnes svého rozhodnutí opravdu nelituju.

## Začala jste tedy hubnout s podporou výživové poradkyně Taťány Kačerové. Pamatujete si na svoji úvodní konzultaci?

Po milém uvítání jsme začaly ro-



zebírat s poradkyní Taťanou mé stravovací návyky, pohybové aktivity, zdravotní potíže a pitný režim, pak proběhlo měření, vážení a přeměrování obvodů. Poté jsem dostala jídelníček na 1. týden a doporučené produkty. Překvapilo mě, kolik toho mám každý den sníst i vypít. Vlastně od oné úvodní konzultace mi moc vyhovovalo, že mi každý týden paní poradkyně vše vysvětlila, poradila, doporučila nový jídelníček a produkty. Vše probíhalo v přátelské atmosféře, profesionálně a rychle. I při mém vytížení zdravotní sestry jsem si každý týden dokázala najít 15 minut na konzultaci v NATURHOUSE.

## Co Vám na metodě NATURHOUSE vyhovovalo?

Pravidelné konzultace každý týden a pak úprava jídelníčku v pravidelnost a nižší konzumaci soli. Také jsem si vylepšila pitný režim.

## Kromě úpravy jídelníčku jste každý týden užívala produkty. Které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si hlavně sušenky PEIPAKOA BAMBOU a suchary FIBROKI, hlavní produkty jsem užívala dle rad své poradkyně.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 14,5 kg?

Cítím se mnohem lépe a ještě lépe se cítí mé ego. Přijde mi, že toho zvládnu hrozně moc. I špatné nálady mě přešly a zdravotní problémy jsou ty tam.

## Dosáhla jste nádherného výsledku. Cvičila jste také?

Cvičení mi poradkyně doporučovala, ale s pracovní vytížeností to opravdu zkombinovat nešlo. Procházky každý den mi ale problém nedělaly. Děkuju poradkyni Taťaně Kačerové za její rady a pomoc a těším se na pokračování ve změně životního stylu s její podporou.