

**Jindra
zhubla
17 kg**

**Jindra
Charvátová**

Bydliště: České Budějovice
Zaměstnání: administrativní pracovnice

Věk: 58 let
Výška: 169 cm
Původní hmotnost: 91,5 kg
Současná hmotnost: 74,2 kg

Snížení o:

17,3 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 15 cm



Jindra Charvátová v době,
kdy vážila 91,5 kg.

Dostala jsem se na váhu, kterou jsem neměla ani jako mladá a bezdětná

Ještě před 4 měsíci trápily paní Jindru Charvátovou těžké a oteklé nohy, bolení břicha a únava. Již po prvním týdnu dodržování jednoduché metody NATURHOUSE viděla první výsledky. Nyní je lehčí o 17,3 kg, štíhlejší o 15 cm v pase a na zdravotní neduhy si ani nevzpomene.

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

Bolely mě nohy a měla jsem problémy se zácpou. Jsem po operaci křečových žil na obou nohách a nohy mě bolely a otékaly čím dál víc. Přidalo se ještě, jak už to asi i bývá, bolení břicha a únava a prostě takové divné neduhy. Tak to bylo to poslední, co rozhodlo o tom začít se sebou něco dělat.

S váhou jsem začala mít problém po 50. roce. Zkoušela jsem různé diety, vždy se mi povedlo 1–2 kg shodit, jenže pak jsem je opět nabrala. O NATURHOUSE v Českých Budějovicích jsem věděla dlouho, jen jsem se pořád nemohla rozhodnout. Dozvěděla jsem se o NATURHOUSE na internetu a v obchodním centru Mercury, kde mně oslavila milá slečna v bílém plášti a nabídla mi služby.

Napsala jsem si o konzultaci na internetu a pak už to bylo vše jak na drátku. Zavolala mi děvčata a objednala mě k úžasné výživové poradkyni Zdeničce Hanetšlegerové. Má první návštěva se konala 13. 10. 2015 v 15:30 a byly to děsné nervy. Strach a hlavně tak trochu i stud, co bude a jak.



Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE, co jste na ní oceňovala?

Díky poradkyni Zdeničce, která mi vše vysvětlila a poučila mě o tom, co a jak mám jíst, to šlo docela jednoduše. Po týdnu dodržování metody NATURHOUSE jsem měla ke svému údivu 2,5 kg dole. Měla jsem z toho ohromnou radost.

Byly i situace, kdy jste zásady zdravého stravování porušila?

V říjnu 18. 10. měl můj přítel narozeniny, tak to jsem si dala dort. Jinak v celku jsem ani nějak neměla problém.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Musela jsem se naučit snídat a svačit. Na obědy již přes dva roky chodím do dietní jídelny. Večeře jsem si začala vařit, dříve jsem si vždy koupila rohlík a něco k tomu. Uzeniny jsem nikdy nějak moc nejedla, a tak jsem to zvládla v pohodě. Začala jsem díky dietě pronikat i do tajů výborných receptů, kterými mě zásobovala poradkyně Zdenka. Do té doby jsem neznala řapíkatý celer, který jsem si následně

zamilovala a zařazuji si ho do jídelníčku poměrně často. Pak mě mile překvapily celerové hranolky.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Nejvíce jsem si zamilovala vlákninu FIBROKI, kterou mám ráda a přidávám si jí do jogurtu. Bylo by nespravedlivé, kdybych nepochválila i ostatní produkty, které mi pomohly dostat dolů má nadbytečná kila.

Je něco, co byste chtěla vzkázat ostatním, kteří se odhodlávají?

Dostala jsem se na váhu, kterou jsem neměla ani jako mladá a bezdětná, je to úžasné. Za to vše patří veliký dík výživové poradkyni Zdeňce Hanetšlegerové a všem děvčatům v poradně NATURHOUSE. Vždy jsem sem ráda chodila, vládne zde příjemná a milá atmosféra a vždy bylo o čem pohovořit. Teď už jen doufám, že si tu krásnou váhu udržím a bude mi pořád tak dobře jako nyní. Pokud váháte, jděte do toho, stojte za to.