

**Jitka**  
**zhubla**  
**12** kg

**Jitka**  
**Kotenová**

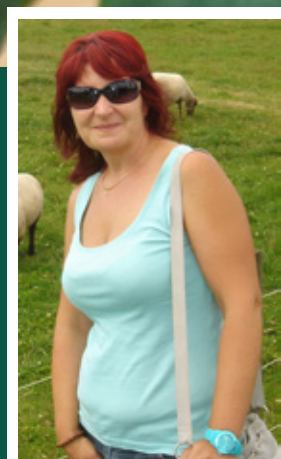
**Bydliště: Nový Bor**  
**Poradna: Nový Bor**  
**Zaměstnání: poštovní doručovatelka**

Věk: 44 let  
Výška: 166 cm  
Původní hmotnost: 79,6 kg  
Současná hmotnost: 66,3 kg

Snížení o:  
**12 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Zeštíhlení přes boky: 13 cm**



Jitka Kotenová v době,  
kdy vážila 79,6 kg.

# Bez bolestivých otoků nohou je život krásnější

Ještě před půl rokem poštovní doručovatelku Jitku Kotenovou trápily oteklé a bolavé nohy. Na vstupní konzultaci ve výživové poradně NATURHOUSE v Novém Boru se dozvěděla, že za bolestmi vězí nepravidelné stravování a nedostatečný pitný režim. Nyní je paní Jitka lehčí o 12 kg a štíhlejší přes boky o 13 cm. Bolest je pryč a jako bonus může nosit mladistvé oblečení ve velikosti S.



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

Zvědavost, jestli se dokážu zbavit oteklých nohou. Jako poštovní doručovatelka se celý den naběhám až až. Mojí nadváhou pak trpí zejména nohy, které jsou ke konci dne oteklé a bolavé. Proto jsem se rozhodla začít se sebou něco dělat.

## Objednala jste se do výživové poradny NATURHOUSE. Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Uvítala mě příjemná výživová poradkyně Petra Dvořáková. Nejprve mě vyzpovídala ohledně mého zdravot-

ního stavu, zaměstnání, jídelníčku, pitného režimu atd. Poté proběhlo vážení, měření a základě toho všeho jsem získala rady, jak se začít stravovat, a hlavně naučit se pitný režim. Ještě mi paní Petra doporučila produkty vhodné na postupné odstraňování přebytečné vody v těle. Paradoxně tím, že jsem nepila, byla jsem nadměrně zavodněná.

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

Netrpěla jsem při ní hladem, stravovala se pravidelně a měla jsem potřebnou energii. Postupně jsem se učila správnému pitnému režimu.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Radost, že nohy přestávají bolet. Bylo skvělé vidět úbytky na váze týden co týden, to mě opravdu motivovalo k tomu vydržet a stravovací plán neporušovat.

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

Vyplývá to z povahy mého zaměstnání. Převážnou většinu dne běhám venku a roznáším zásilky. Bylo tedy nutné naučit se hlavně pravidelnos-

ti ve stravování, zařadit do jídelníčku ovoce a myslet více sama na sebe.

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

Za 6 měsíců jsem vyzkoušela celou škálu produktů. Fantastické byly sáčky SLIMBEL HEPAVITALIUM. Přišlo mi, že po nich úplně splaskávám a otoky jsou pryč.

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

Ani ne, díky pravidelnosti a upravenému jídelníčku to šlo samo. Ani chuťově jsem nestrádala.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 12 kg?

Prima, je to dobrý pocit. To, že jsem zeštíhlela přes boky o 13 cm, mluvím za vše. Navíc si můžu kupovat krásné a mladistvé oblečení ve velikosti S.

## Jak to bylo s Vámi a cvičením?

V práci se každý den nachodím, není tedy třeba více cvičit.

## Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, abych si váhu udržela a pořádně si zafixovala nové stravovací návyky. Moc děkuji za podporu a motivaci.