

**JITKA**  
**-22,5**  
**kg**

## Jitka Plagová

**Bydliště: Milovice u Mikulova**

**Poradna: Břeclav**

**Zaměstnání: péče o matku**

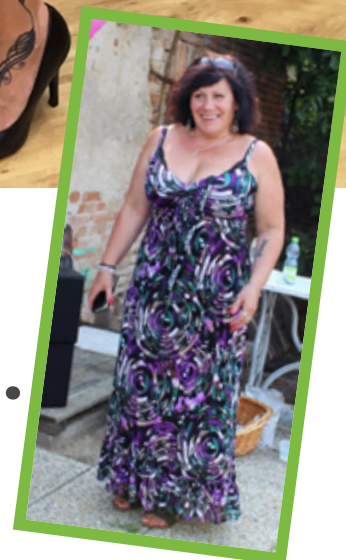
Věk:	50 let
Výška:	161 cm
Původní hmotnost:	93,4 kg
Současná hmotnost:	70,9 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	2XL
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 18 cm**



## Za pravidelné kontroly jsem byla ráda

Jitka navštívila naši břevclavskou pobočku na doporučení své kamarádky, a třebaže byla zpočátku skeptická, princip naší metody si rychle osvojila a výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat. Musela si sice odepřít večerní sklenku vína a sladkosti, ale její proměna za to určitě stála.

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

Do výživové poradny mě přivedla moje kamarádka. Sama ji již dlouho navštěvovala a byla velmi spokojená.

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

První konzultaci si popravdě příliš nepamatuji. Víím jen, že jsem tehdy byla velmi skeptická! Avšak paní dietoložka Jana Fuchsová mi vše pěkně vysvětlila a vždy mě podpořila – to bylo velmi důležité!

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

Tak nejvíce jsem samozřejmě oceňovala výsledky a pak taky hezký přístup paní Jany.

### Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Ty mě nejvíce nutily dodržovat svůj výživový plán a pokračovat v hubnutí dál.

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

Největší změnou v mém jídelníčku bylo omezení alkoholu, byla jsem



zvyklá dát si večer skleničku, s tím byl však konec. Pak taky cukrovinky.

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

Nejvíce jsem si oblíbila ampule LEVANAT, byly po nich vždy skvělé výsledky na úbytku váhy.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Zatím ne.

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

Jsem osoba, která potřebuje neustálý dohled, právě proto jsem

byla ráda za pravidelné kontroly, díky kterým to bylo mnohem jednodušší.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 22,5 kg? Cítím se samozřejmě skvěle.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí jsem s pravidelným cvičením nekombinovala, spíše jsem si chodila sem tam zaplavat.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Plánuji chodit na pravidelné kontroly, dle doporučení paní dietoložky Jany.