

Neváhejte a neodkládejte hubnutí na později.  
Začněte hned. Jakmile se zbavíte nadbytečných kil,  
budete se cítit lehčeji nejen fyzicky, ale i psychicky.

**KATEŘINA**  
**-42,6**  
**kg**

## Kateřina Fejtová

**Bydliště: Praha 8**

**Poradna: Praha 9, Vysočanská**

**Zaměstnání: kuchařka**

Věk: 56 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 124,5 kg  
Současná hmotnost: 81,9 kg

Délka hubnutí: 23 měsíců  
Původní velikost oblečení: 60  
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

**8 konfekčních velikostí oblečení**

**Úbytek přes břicho: 49 cm**





**Neváhejte a neodkládejte hubnutí na později. Začněte hned. Jakmile se zbavíte nadbytečných kil, budete se cítit lehčeji nejen fyzicky, ale i psychicky.**

Paní Kateřina přišla do výživové poradny NATURHOUSE na doporučení své kolegyně v práci. Kateřinu zaujalo, že se dá zhubnout i na pestrém jídelníčku a hlavně bez hladovění. Na úvodní konzultaci s výživovou poradkyní probraly, jaké změny je potřeba v jídelníčku udělat a jak ho správně dodržovat. Postupně se Kateřině podařilo zhubnout za dva roky přes 40 kilogramů, naučila se o jídle více přemýšlet a zlepšily se jí i výsledky chronického plicního onemocnění. Cítí se lehčí a zdravější. Hubnutí ji stále baví, proto na své cestě za štíhlejší postavou nekončí.

**Jak dlouho jste se trápila s nadbytečnými kily, než jste vyhledala pomoc v NATURHOUSE?**

S nadbytečnými kily jsem se potýkala více než 15 let. Kvůli nezdravému hubnutí a hladovění jsem trpěla extrémními výkyvy váhy. Místo hubnutí jsem stále jen přibírala.

**Vzpomenete si ještě na hlavní impuls, který Vás přiměl pustit se do toho?**

Inspirovala mě kolegyně v práci, která si dopřávala dobré jídlo, nehladověla a přitom krásně zhubla. Od ní jsem se dozvěděla o výživové poradkyni Martině Hruškové, která působí v NATURHOUSE.

**Kolik kg jste s metodou NATURHOUSE zhubla a jak dlouho Vám to trvalo?**

Zhubla jsem 42 kilogramů za dva roky.

**Jak náročné pro Vás bylo změnit své stravovací návyky a co považujete za největší změnu?**

Změna stravovacích návyků náročná nebyla. Změnila se především skladba potravin. Sestavený jídelníček je pestrý a mnoho jídel u nás dokonce zdomácnělo. Velkou změnou pro mě bylo naučit se jíst pětkrát denně a dodržovat pitný režim.

**Baví (bavilo) Vás se mnou hubnout?**

Hubnutí mě baví, pokud se daří. Pokud váha dlouho stagnuje, občas začnu ztrácet motivaci. Klíčové je nastavení v hlavě.



**Naučila jste se se mnou něco nového?**

Naučila jsem se o jídle více přemýšlet. Jím více zeleniny a mám v jídelníčku také mnohem více ryb, mléčných výrobků a ovoce. A už mi nedělá problém jíst co tři hodiny.

**Nedílnou součástí naší metody je také užívání produktů na přírodní bázi.**

**Které naše produkty jste si nejvíce oblíbila?**

Zamilovala jsem si bezinku (ampule DRE-NANAT), kterou mi výživová poradkyně Martina Hrušková doporučila úplně ze startu. Díky osobní zkušenosti s tímto produktem mohu potvrdit, že funguje a pomáhá nastartovat hubnutí. Oblíbené mám i pudinky, detoxikační čaj INFUNAT RELAX a červený čaj. Na snídani jsou výborné sušenky a suchary.

**Je pro Vás těžší hubnout nebo si váhu udržet?**

Obojí je určitým způsobem obtížné. Hlavní je si uvědomit, že se jedná o celoživotní změnu stravovacích návyků.

**Jak se cítíte nyní o víc jak 40 kg lehčí?**

Cítím se nejen lehčeji, ale především zdravěji. Zlepšily se mi výsledky chronického plicního onemocnění. Výsledky mi pochválila i má ošetřující lékařka.

**Jak na Vaši změnu reaguje okolí?**

Okolí reaguje pozitivně. Rodina i většina mých známých mi fandí a schvaluje mou snahu o změnu. Velkou podporou jsme si byly také s kolegyněmi v práci. Spojily jsme síly a začaly hubnout společně. U výživové poradkyně Marty Hruškové nás nakonec bylo celkem šest a všechny jsme dosáhly výborných výsledků. Já jsem sice nad svými kily ještě úplně nevíťezila, ale po dvou letech jsem si na změnu jídelníčku zvykla a vyhovuje mi.

**Co byste doporučila ostatním, kteří zatím váhají, zda změnit svůj životní styl?**

Neváhejte a neodkládejte hubnutí na později. Začněte hned. Jakmile se zbavíte nadbytečných kil, budete se cítit lehčeji nejen fyzicky, ale i psychicky. A rozhodně se nenechejte odradit věkem. Mně se podařilo zhubnout v 56 letech více než 40 kilo! Stačí, když si to srovnáte v hlavě a půjdete za svým cílem. Obrovským benefitem je pak také to, když kolem sebe máte lidi, kteří vás podpoří. Já jsem měla velké štěstí na naprosto skvělou výživovou poradkyni. Martina Hrušková z NATURHOUSE je odbornice s lidským přístupem a já opravdu věřím, že dokáže pomoc ke změně k lepšímu úplně komukoliv.