

**Kristýna  
zhubla  
10 kg**

**Kristýna  
Houžvičková**

**Bydliště: Hostivice**

**Poradna: Praha 6 Dejvice, Vítězné náměstí**

**Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk: 37 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 78 kg  
Současná hmotnost: 68 kg

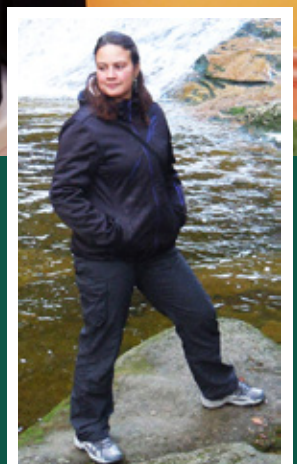
Snížení o:

**10 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 44  
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes boky: 13 cm**



Kristýna Houžvičková v době,  
kdy vážila 78 kg.

## Sama bych těch nadbytečných 10 kilo dolů nedala

Zdravotní sestřička z Hostivice **Kristýna Houzvičková se rozhodla pro změnu životního stylu s podporou NATURHOUSE, protože si nechtěla zdravotně ublížit dietami. Po půl roce je štíhlejší přes boky o 13 cm a díky tomu může nosit krásné, mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38 až 40. A navíc v něm vypadá naprosto úchvatně.**

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

Potřeba sama se sebou něco udělat. Necítila jsem se úplně dobře. Tušila jsem, že problém je v mém stravování a pitném režimu, ale potřebovala jsem podporu a odborné rady. Proto jsem se rozhodla pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Dejvicích.

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

U šálku čaje jsem vyplnila dotazník, pak jsem byla zvážena, změřena a začaly jsme s výživovou poradkyní Janou Lorencovou řešit co a jak. Vše probíhalo v přátelské atmosféře, a to se mi líbilo.

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

Jídelníček na míru, rozepsáno, co a kdy můžu jíst, úprava stravovacího režimu a životosprávy.



### **Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Bez nich by to nešlo. Pravidelné vážení, úpravy jídelníčku, aby mi co nejlépe vyhovoval. Také to, že jsem každý týden viděla na vlastní oči posun při vážení i měření, to pak člověku dodá spoustu motivace a energie do dalšího cíle.

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

Hlavně dodržovat pravidelnost v jídle, zařazení více ovoce a zeleniny, zjištění, co smím jíst a co ne.

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

Pomáhaly úžasně. Nejraději mám ampule LEVANAT PLUS a kapsle DRENANT OPUNTIA. Chuťově výborné jsou i produkty SLIMBEL SYSTEM.

### **Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?**

Nyní už ne, ale sama bych to nezvládla. Teď vím, že zhubnou lze bez hladu a odříkání. Tím, že jsem se naučila správným stravovacím i pitným návykům, tak věřím, že si svoji štíhlou postavu dokážu udržet i nadále.

### **Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?**

Výborně, všechno je snadnější. Mám spoustu energie, cítím se lehčí, plná optimismu a dobré nálady.

### **Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ano, cvičila jsem i před tím, ale ne tak pravidelně. Bez 10 kg navíc se totiž člověku cvičí mnohem lépe.

### **Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano, určitě. Vždy ráda uvidím paní poradkyni Janu Lorencovou a asistentku Janou Bínovou. Oběma patří mé poděkování.