

**Marcela  
zhubla**

**28** kg

**Marcela  
Vitásková**

**Beroun**

Výška: 167 cm  
Věk: 40 let  
Původní hmotnost: 97,1 kg  
Současná hmotnost: 69 kg

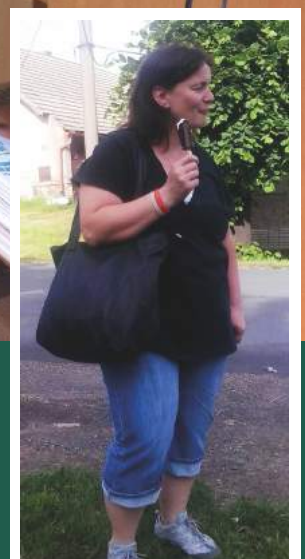
Snížení o:

**28,1 kg**

Délka hubnutí: 4,5 měsíce  
Původní velikost oblečení: 48–50  
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**



Marcela Vitásková v době,  
kdy vážila 97,1 kg.

# Nejsem zadýchaná jako dřív, přestala mě bolet kyčel a hlavně sklízím obdiv

Před 4,5 měsíci, když začala paní Marcela Vitásková hubnout ve výživové poradně NATURHOUSE v Berouně, si na samém začátku nezvolila žádný cíl, respektive si pouze přála cítit se dobře. Nyní září štěstím, optimismem a rozhodně se ke „korpulentním“ dámám nemůže radit s velikostí oblečení 40–42.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

K NATURHOUSE mě přivedla kamarádka, která společně se svým přítelem viditelně ubývala na váze. Při pohledu na její postavu, složení a množství jídla, jsem se rozhodla, že to také zkusím. Trápila mě totiž moje váha, která se po dětech a třicítce pomalu zvyšovala a to i přes to, že jsem se celkem hýbala a cvičila.

## Co jste ocenila v průběhu hubnutí?

Vlastně mi vyhovovalo všechno, od týdenních kontrol, na které se vždy těším, přes jednoduchý a pro mě v mnohém nový jídelníček včetně podpůrných produktů. Byla jsem mile překvapená, že jsem nedržela žádné „diety“, ale naopak jsem se cítila s jídelníčkem sytá a spokojená. Hodně mi pomáhala moje výživová poradkyně Bc. Veronika Holečková, která mi nabídla, že jí můžu kdykoli zavolat



a cokoliv s ní konzultovat. Vědomí toho, že víte, že se můžete mezi jednotlivými konzultacemi na svého poradce obrátit, mi dodávalo pocit jistoty.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pokaždé jsem se těšila. Personál v berounské poradně je nesmírně motivující, který nasloucháním a podporou vzbudí v každém pocit jedinečnosti a důležitosti. Návštěvy mi pomáhaly v motivaci pokračovat.

## Součástí metody NATURHOUSE jsou také produkty, které jste si oblíbila Vy?

Rozhodně mi chutnají všechny produkty určené k snídani: sušenky PEIPAKOA BAMBOU, tousty FIBROKI a cereálie DIETESSE.3. Nesmím zapomenout ani na vlákninu FIBROKI. Neumím přesně říci, co a jak mi pomáhalo nejvíc, jsem však přesvědčená, že bez produktů by mi hubnutí tak dobře a „bezbolestně“ nešlo.

## Když se ohlédnete, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne. Jídelníček je od základu šitý mě na míru. Jsem člověk, kterému

chutná maso-ovocná strava, tak jsem jen přidala zeleninu a upravila jsem konzumaci příloh. Horší to ale bylo se stravovacím režimem, dříve jsem totiž průměrně jedla jednou až dvakrát denně. Nyní mívám hlad po zhruba třech hodinách. Celkově jsem přidala množství jídla a vynechala jsem smažené „rychlouky“. Spolu i s pravidelností v jídle jsem si upravila také pitný režim. Rozhodně jsem se naučila díky NATURHOUSE přemýšlet o tom, co jím i v běžném životě. Teď prostě přemýšlím nad vším, co mám strčit do pusy.

## Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Já si v prvopočátku vůbec cílovou váhu nedala, ale v posledním měsíci jsem si dala cíl, dostat se pod 70 kg a toho jsem dosáhla. Mým původním cílem bylo cítit se dobře, a toho jsem dosáhla.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i po skončení redukční fáze?

Ještě jsem návštěvy neukončila, ale již nyní se cítím velmi dobře. Nejsem zadýchaná jako dřív, přestala mě bolet kyčel. A hlavně sklízím obdiv. Určitě se i po ukončení mých pravidelných návštěv v NATURHOUSE zastavím pro radu, produkt i milé slovo.