

**Marie
zhubla
23 kg**

**Marie
Kubáňová**

**Bydliště: Chropyně
Výživová poradna: Kroměříž
Zaměstnání: dělnice**

Věk: 50 let
Výška: 169 cm
Původní hmotnost: 103,8 kg
Současná hmotnost: 80,5 kg

Snížení o:

23,3 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 21 cm**



Marie Kubáňová v době,
kdy vážila 103,8 kg.

Při správném dodržování metody NATURHOUSE jdou kilogramy samy dolů

Paní Marie Kubáňová se po 3 dětech a vlivem nevhodné a nepravidelné stravy dostala na váhu přes 100 kg. Vyzkoušela spoustu diet, ale místo toho, aby zhubla, naopak přibírala a k tomu se začal zhoršovat její zdravotní stav. Při pochůzce po centru Kroměříže ji oslovila asistentka NATURHOUSE. Po 5 měsících ukazuje ručička na váze 80 kg, zeštíhlela v pase o 21 cm a může nosit krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 42. Díky úpravě životosprávy může dobře chodit, dýchat a již neotéká.

Marie, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Od dětství mám nemocnou štítnou žlázu, takže moje váha byla jednou nahoře a jednou dole. Po prvním porodu jsem přibrala 25 kg, které se mi podařilo shodit, při druhém, i když to bylo jen 7 kg, taktéž. Poslední třetí porod byl v 37 letech a nabytých 25 kg mi už zůstalo.



Co jste s tím dělala?

Zkoušela jsem různé diety. Zkoušela jsem nejíst, jíst jen do 17. hodiny. I když nějaké kilo šlo dolů, vždy se mi po skončení diet vše vrátilo zpět. I když nějaké kilo šlo dolů, vždy se mi po skončení diet vše vrátilo zpět. Najednou jsem začala otékat, špatně se mi chodilo, dýchalo, hýbalo, až jsem skončila u svého lékaře, který mi sdělil, že mám 106 kg a hodně vody v těle. Nadváha a zadržovaná voda zapříčiňovala tyto nepříjemné problémy. Byla jsem z toho zoufalá. Věděla jsem, že potřebuju podporu odborníka. Že si dalšími pokusy o hubnutí přivodím jenom horší zdravotní potíže.

Proto jste se obrátila na výživovou poradnu NATURHOUSE?

Při cestě od lékaře mě v Kroměříži oslovila mladá slečna, která mi nabídla měření tuku a vody v těle. Souhlasila jsem a udělala jsem sama pro sebe velmi dobře. Ihned jsme se domluvily na první nejbližší konzultaci.

Začala jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE.

Co jste na ní oceňovala?

Největší motivace pro mě je hlavně zdravotní stránka a teď po několika měsících s úsměvem tvrdím, že i kvůli oblečení. Výsledky hubnutí nastaly již po prvním týdnu. Po několika měsících je můj zdravotní stav bez problémů a jsem za to moc ráda.

Bez úpravy jídelníčku by nebylo možné natrvalo zhubnout. Jaké změny se týkaly Vás?

V mém jídelníčku nastaly velké změny. Zařadila jsem hlavně zeleninu, ovoce, bílé maso, ryby a správný pitný režim. Zjistila jsem, že nemám žádný problém s jídlem, spíše se cítím až přejedená. Naučila jsem se také pravidelně jíst a pít, což mi dělalo dříve problémy.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Které Vám nejvíce chutnaly?

Nejvíce mi chutnají tyčinky SLIMBEL SYSTEM a koncentráty CINARKI nebo SAMBUKI, které očividně pomáhají.

Hubnutí máte úspěšně za sebou. Nyní jste v udržovací fázi. Plánujete do NATURHOUSE chodit i teď?

Do NATURHOUSE za milým kolektivem budu ráda docházet. Tímto bych chtěla každému, kdo má problémy s nadváhou, doporučit NATURHOUSE v Kroměříži. Při správném dodržování metody jdou kilogramy samy dolů. Tímto bych chtěla poděkovat výživové poradkyni Markétě Dočkalové a asistentce Denise Pelantové z kroměřížského NATURHOUSE za příjemné, přátelské a vstřícné přijetí při pravidelných konzultacích.