

**Marta**  
**zhubla**  
**11** kg

**Marta**  
**Haunerová**

**Bydliště: Chomutov**  
**Poradna: Chomutov**  
**Zaměstnání: specialista v laboratoři**

Věk: 49 let  
Výška: 173 cm  
Původní hmotnost: 81,2 kg  
Současná hmotnost: 70 kg

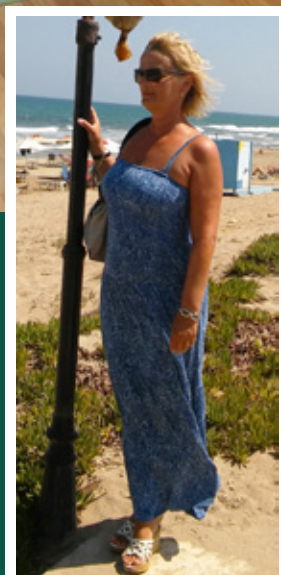
Snížení o:

**11,2 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42–44  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 19 cm**



Marta Haunerová v době,  
kdy vážila 81,2 kg.

## Je to krásný pocit, moci se pořádně najíst bez výčitek a vědět, že hubnu

Paní Marta Haunerová zavítala do nutriční poradny NATURHOUSE v Chomutově na doporučení své známé. Na úvodní konzultaci se dozvěděla, že se podjídá a stravuje se nepravdělně. Po 7 měsících, kdy se naučila pravidelnosti, správné velikosti porcí a spoustě nových receptů, je lehčí o 11,2 kg, štíhlejší přes břicho o 19 cm a hlavně si může kupovat krásné, mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38.

### Marti, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE a jak jste se o pobočce dozvěděla?

Už delší dobu jsem se snažila zhubnout alespoň pár kilo, ale samotné se mi to nedařilo. Od známé jsem se dozvěděla, že chodila do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově a hubla již v prvním týdnu. Tak jsem se rozhodla a hned nutriční poradnu navštívila.

### Jak na Vás zapůsobila první konzultace?

Při první konzultaci jsem zjistila, že v podstatě jím málo a ujistila jsem se v tom, jak si mám jídlo přes den rozvrhovat a jak se správně stravovat.



### Byly pro Vás začátky úpravy zdravého životního stylu těžké?

Začátky pro mne nebyly vůbec těžké, protože jsem si vařila to, co mi výživová poradkyně Hanka Křivánková poradila a ještě k tomu mi to chutnalo. Měla jsem strach z toho, že budu mít hlad, ale opak byl pravdou. Kolikrát jsem měla co dělat, abych všechna ta jídla za celý den stihla sníst. Je to krásný pocit, moci se pořádně najíst bez výčitek a vědět, že hubnu.

### Naučila jste se něco přínosného ve stravování?

Naučila jsem se dodržovat svačiny a upravovat si zeleninu na různé způsoby a také pravidelnosti.

### Oblíbila jste si nějaký z produktů?

Nejvíce jsem si oblíbila ampule JUVENKI a vlákninu FIBROKI.

### Zhubla jste něco přes 11 kg, jak se nyní cítíte a jak si okolí všimá změny?

Cítím se velmi dobře, ani jsem si nemyslela, že to půjde tak snadno. Okolí si změny samozřejmě všimlo a já mám z toho dobrý pocit.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám obtížné změnit své stravovací návyky?

Nepřipadalo mi to obtížné. Každotýdenní konzultace s poradkyní Hankou mi pomáhaly v tom, že jsem se snažila jídelníček dodržovat, abych se příští týden nevrátila s pocitem, že neplním to, co jsem si předsevzala. Děkuji za podporu kolektivu nutriční poradny NATURHOUSE v Chomutově a výživové poradkyni Hance Křivánkové.