

**Marta**  
**zhubla téměř**  
**14 kg**

**Marta**  
**Štamberová**

**Bydliště: Brno**

**Poradna: Brno, Orlí ulice**

**Zaměstnání: seniorka**

Věk:	67 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	78,5 kg
Současná hmotnost:	65 kg

Snížení o:

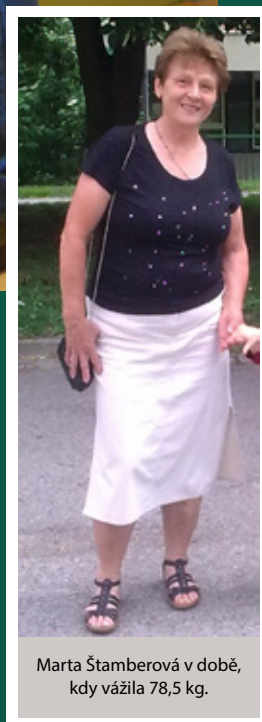
**13,5 kg**

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	40–42

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase, přes břicho a boky: 7 cm**



Marta Štamberová v době,  
kdy vážila 78,5 kg.

## Být lehčí o 13,5 kg? Je to super pocit ve všech ohledech!

Paní Marta Štamberová zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Brně, Orlí ulici vlastně náhodou. Ale sama si ověřila, že při dodržování jednoduchých pravidel NATURHOUSE, lze i ve věku 67 let a s pohybem ve formě procházek odložit nadbytečných 13,5 kg.

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

Byla to náhoda. Rozhodla jsem se, že se pustím do hubnutí, když si s tím tělo do poloviny léta neporadilo samo. Nakoupila jsem si už potraviny pro vápníkovou dietu a hledala jsem si na internetu nějaký vzorový jídelníček. Tam jsem narazila na stránky NATURHOUSE, a po telefonické domluvě mě výživová poradkyně Iva Bednaříková pozvala na konzultaci.

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

Po zvážení jsme s poradkyní Ivou rozebraly situaci. Na nadváze měla hlavní podíl voda, hodně slaná jídla a neukázněnost ve stravovacím režimu v rámci dne. V rozhovoru jsem překonala počáteční nedůvěru a hned jsem se rozhodla, že do toho půjdu, ale neodvážila jsem se určit váhu, které bych chtěla dosáhnout. Říkala jsem si, že za cokoliv, co půjde dolů, budu ráda.

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

Jistotu, že s odbornou podporou to půjde asi bez zbytečných chyb. Cítila jsem velkou podporu, dostala jsem mnoho



rad, zvykla jsem si postupně na to, kdy které potraviny konzumovat.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly příjemnou podporou mého snažení, proto jsem se na ně vždycky těšila. Paní Iva Bednaříková i celý kolektiv byli vždy příjemní a inspirativní.

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

Jíst pravidelně, ne plynule uzobávat, co není vhodné, vynechat oblíbené uzeniny.

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

Každý týden hubnutí byl podporován novými produkty z řady NATURHOUSE, které pomáhaly tělu buď odbourávat nadbytečný tuk nebo vodu. Chutnaly mi, necítila jsem se při redukci ani unaveně, ani vyčerpaně. Oblíbila jsem si některé nové potraviny (červenou čočku) i úpravu jídla, kterou jsem do té doby neznala, a to vše podle doporučení mé poradkyně Ivy. A předkládám je nyní i rodině.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí mi nepřípadalo těžké, dokonce jsem při něm absolvovala i 2 týdny dovolené u moře. A to naprosto v pohodě. V průběhu těch 3 měsíců byly i 2 týdny, kdy váha nešla dolů, ale neodradilo mě to.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 13,5 kg?

Je to super pocit ve všech ohledech!

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jen velmi málo, protože shodou okolností mě celou dobu trápil ischias. I obyčejné dýchání do břicha se přenášelo do bolavé kyčle a nedalo mi potom třeba celou noc spát. Ale základem byla u mne změna jídelníčku. Ověřila jsem si, že redukovat hmotnost lze s procházkami.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zatím jsem ve stádiu udržování dosažené váhy. Předpokládám, že po udržovací fázi budu do poradny docházet pro drobné rady nebo na přátelskou návštěvu. Protože kolektiv pracovníků v NATURHOUSE na Orlí ulici ráda uvidím.