

**Je opravdu rozdíl nemít nadbytečných 23 kg
a být štíhlejší v pase o 24 cm**

**Martina
zhubla
23 kg**

**Martina
Štěpánová**
Bydliště: Křenovice

Věk: 49 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 91,2 kg
Současná hmotnost: 68,1 kg

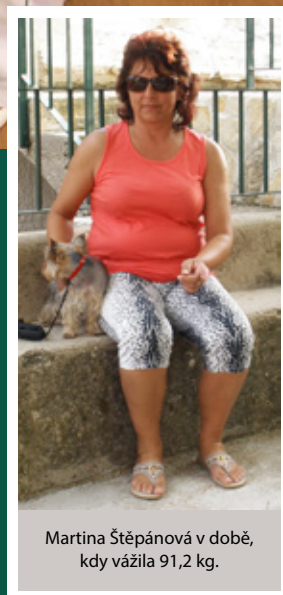
Snížení o:

23,1 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: S–M

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 24 cm



Martina Štěpánová v době,
kdy vážila 91,2 kg.

Foto: Martina Štěpánová

Je opravdu rozdíl nemít nadbytečných 23 kg a být štíhlejší v pase o 24 cm

Paní Martina Štěpánová si výživovou poradnu NATURHOUSE našla přes internet. Po 6 měsících dodržování nenáročných rad a jednoduchých pravidel si může vybírat z nepřeberného množství krásného oblečení v konfekční velikosti S a M.

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

Začalo to před operací páteře, kdy už jsem se nemohla pořádně hýbat. Nadbytečných kilogramů jsem se snažila zbavit sama, ale bez trvalých výsledků. Kamarádka mi poradila, abych vyhledala výživovou poradnu. Prý o výživových poradnách slyšela a recenze byly vesměs kladné. Tak jsem sedla k počítači, objevila jsem na internetu NATURHOUSE a objednala se na konzultaci.

Co Vás vedlo k tomu začít měnit svůj životní styl?

Především můj zdravotní stav. Když člověk nosí tolik nadbytečných kilogramů, trpí celé tělo. Navíc jsem se přestala sama sobě líbit. Vážila jsem přes 90 kilo, nosila oblečení ve velikosti XXL, jednoduše nic moc.



Jak se Vám podařilo změnit Vaše stravovací návyky?

Především správně vyváženým jídelníčkem a dodržováním jídelního režimu, které mi každý týden na konzultacích má výživová poradkyně Zdeňka Hanetšlegerová doporučovala.

Součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Oblíbila jste si některý?

Produkty mi chutnaly všechny. Ale žádný upřednostňovat nebudu.

Byly i situace, kdy jste pravidla NATURHOUSE porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Párkrát jsem zhřešila, ale to jsem

poradkyně Zdeňce vždy řekla a tak jsme to napravily. S radami a doporučeními bych ale ze svého přesvědčení předčasně nepřestala, když teď vidím ten krásný výsledek.

Jak se cítíte teď lehčí o 23,1 kg?

Ted' se cítím mnohem lépe. Jsem velice spokojená a doufám, že se mi bude dařit si štíhlou postavu udržet. Je opravdu rozdíl nemít nadbytečných 23 kg a být štíhlejší v pase o 24 cm. A ten výběr oblečení – paráda. Děkuji celému kolektivu NATURHOUSE za podporu a skvělou motivaci, zejména pak výživové poradkyně Zdeňce.