

**MICHAELA**  
**-17**  
**kg**

## Michaela Marušincová

**Bydliště: Kadaň**

**Poradna: Chomutov**

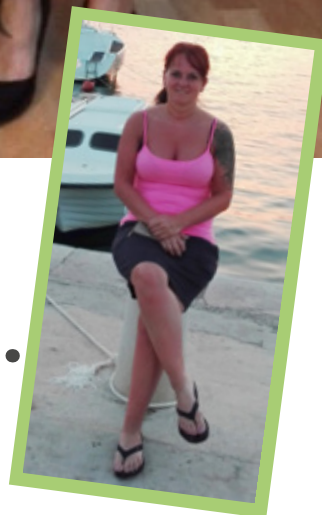
**Zaměstnání: team leader**

Věk: 37 let  
Výška: 165 cm  
Původní hmotnost: 79 kg  
Současná hmotnost: 62 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 40–42  
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 27 cm**



# Ploché břicho je tak krásné

A kromě toho se sympatická paní Michaela Marušincová cítí skvěle a plná energie. Ještě aby ne, když během půl roku odložila 17 kg bez hladu a strádání. Tím, že si upravila své stravovací návyky, splasklo jí břicho o neuvěřitelných 27 cm a současně se jí upravilo trávení. Pozitivní proměnu zaznamenalo také její okolí.

## Mišo, můžete nám říci, jak jste se o výživové poradně NATURHOUSE dozvěděla?

Na internetu jsem narazila na odkaz, který vedl na stránky na hubnutí. V té době jsem uvažovala, že by to chtělo změnu ve stravování a potřebovala jsem nějaké to kilo shodit dolů. Otevřely se mi stránky NATURHOUSE, které mne oslovily. Objednala jsem se na analýzu těla zdarma, říkala jsem si, že se prostě pak uvidí.

## Dnes už víme, že jste se na prvním setkání s výživovou poradkyní NATURHOUSE rozhodla pro sestavení jídelníčku. Jak jste změnu během prvního týdne, o kterém je známo, že je nejnáročnější, zvládla?

Změnu jsem snášela celkem dobře, ale byly dny, kdy jsem měla chuť na sladké. Po domluvě se svojí výživovou poradkyní Hanou Křivánkovou jsme volily nárazové diety, zaměřené sladkým směrem, a vše bylo super.

## Během půl roku jste odložila 17 kg, což je skutečně velká změna. Jak se nyní cítíte a jak Vás během snažení podporovalo okolí?

Změna to je veliká, nyní mám více energie, cítím se skvěle. Líbilo se



mi, že si toho plno lidí kolem mne všimalo. Chválili mne a obdivovali, že jsem to zvládla, že jsem měla pevnou vůli. Za to také děkuji mé výživové poradkyni Hance.

## Jak Vám vyhovoval jídelníček? Nechybělo Vám slané nebo sladké?

Jídelníček mi naprosto vyhovoval. Když jsem měla chuť na něco, poradila jsem se s výživovou poradkyní a ta mi vždy doporučila, čím danou potravinu nahradit, nebo kde ubrat.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace týden po týdnu?

Pravidelné konzultace byly super. Znamenaly pro mne hodně, vždy

jsem se těšila na výsledky – SVŮJ ÚBYTEK.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Vůbec ne. Tím, že jsem netrpěla hladu, šlo to vlastně samo. Až jsem se divila, že vlastně pravidelným a pestrým stravováním hubnu.

## Co byste, Mišo, doporučila klientům, kteří teprve váhají nad „odkliknutím konzultace“ na webových stránkách NATURHOUSE?

Neváhejte a jděte do toho! Já jsem maximálně spokojená.