

**Miroslava
zhubla
18 kg**

**Miroslava
Marhanová**

**Bydliště: Svatava
Poradna: Cheb
Zaměstnání: zdravotní laborantka**

**Věk: 39 let
Výška: 166 cm
Původní hmotnost: 89 kg
Současná hmotnost: 71 kg**

**Snížení o:
18 kg**

**Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38–40**

**Zmenšení o:
2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 23 cm**



Miroslava Marhanová v době,
kdy vážila 89 kg.

AŽ S NATURHOUSE JSEM ZHUBLA BEZ HLADU A CÍTÍM SE PLNÁ ENERGIE

Impulem pro návštěvu výživové poradny NATURHOUSE v Chebu bylo pro paní Miroslavu Marhanovou, když viděla výsledky u své maminky, její spokojenost a elán. Již po 4 měsících se krevní obraz paní Marhanové vylepšil natolik, že mohla znovu darovat krev. Po celkem 7 měsících zestříhala v pase a přes břicho o 23 cm a odložila 18 kg. Moc Vám gratulujeme!

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

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedla moje maminka, která již několik týdnů poradnu sama navštěvovala. Spolu jsme se snažily několikrát držet různé diety, ale jak rychle jsme začaly, tak rychle jsme skončily. Tentokrát však byl na mamince úbytek již po několika týdnech vidět. Byla jsem z toho sama nadšená. Takže jsem se rozhodla, že do toho půjdu také.

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

Při první konzultaci jsme se s výživovou poradkyní Nikolou Boháčkovou docela nasmály, protože mi vlastně zkritizovala veškeré moje stravovací návyky. Zjistila jsem, že celý život vlastně úplně špatně jím. Nebyla jsem zvyklá snídat, většinou první jídlo byl chlebiček nebo salátek až kolem 9. hod v práci. Potom oběd, odpoledne všechno možné a večer samozřejmě nastaly orgie. Takže mi poradkyně Nikola vysvětlila, co bude můj nový režim obnášet. Nejprve jsem byla zděšená, přišlo mi, že to v životě nemůžu zvládnout. Ale paní poradkyně mě ujistila, že můžu kdykoliv zavolat nebo zaslat email, kdybych si s něčím nevěděla rady nebo byla na pochybách.

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

Nejvíce jsem oceňovala právě tu podporu, kterou mi paní poradkyně každý týden věnovala. Když jsem třeba měla první dny hladu, paní dietoložka mi poradila, jak si jídlo lépe rozvrhnout, protože pracuji v nemocnici, kde sloužím noční pohotovosti a v noci samozřejmě nastal problém. Takže již během prvních týdnů se vše srovnalo. Dokonce jsem postupem času měla pocit, že takové množství předepsaného jídla ani nemůžu sníst.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jistotu a onu podporu, protože jsem měla pocit, že váha Tanita pozná každé moje zhřešení a nedodržení jídelníčku. A že u všech předchozích diet k hřešení samozřejmě docházelo, protože jsem na to byla sama a neměla dostatek vůle ani potřebných znalostí.

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

V první řadě jsem se naučila jíst více ovoce a zeleniny. S těmi jsem se nikdy moc nekamradila. Také jsem nedodržovala pitný režim, což je další důležitý aspekt správné životosprávy. Prakticky jsem dříve celý den pila jen kávu, sladké limonády a to už jsem musela mít opravdu žízeň, abych vypila sklenici vody.

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

Nejrychleji jsem si zvykla na snídaňové tousty FIBROKI. Vlastně užíváním všech produktů jsem měla vnitřní pocit, že se mi v těle musí něco stát. A že to nebude fungovat, když nedodržím předepsaný jídelníček. Zkusila jsem i marmeládu DIETESSE.3, která velmi dobře zaplašila chuť na sladké. Zpočátku jsem měla

problém s vlákninou FIBROKI, ale postupně jsem si na ní také zvykla. Dnes mi přijde jako samozřejmost po obědě i po večeři. Kolegyně v práci se mě vždy ptají, kde mám svůj zákusek.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zpočátku ano, měla jsem stavy, kdy jsem si říkala, že se na všechno můžu vykašlat, že si dám opět svojí oblíbenou klobásu. Ale postupem času jsem si zvykla a poslední měsíce mi již vše přijde naprosto běžné.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

Určitě lépe po zdravotní stránce. Lehčeji se mi dýchá, z práce mám kopeček, který jsem vždy sotva vyfuněla a teď ho vyběhnu na jeden záťah a dokonce si u toho povídám s kolegyněmi. Jako největší plus také považuji to, že se mi upravil krevní obraz, vždy jsem měla málo železa v krvi a již po 4 měsících jsem zjistila, že mám zase normální hodnoty a můžu opět i darovat krev.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě. Je to pro mě stále jistota, že je vše v pořádku. Teď, když mi okolí říká, jak je to na mě krásně vidět, tak si to přece znovu nezkažím.