

**NAĎA**  
**-14**  
**kg**

**Nad'a  
Drozná**

**Bydliště: Mladá Boleslav**

**Zaměstnání: výživová poradkyně, dříve  
manažerka lidských zdrojů**

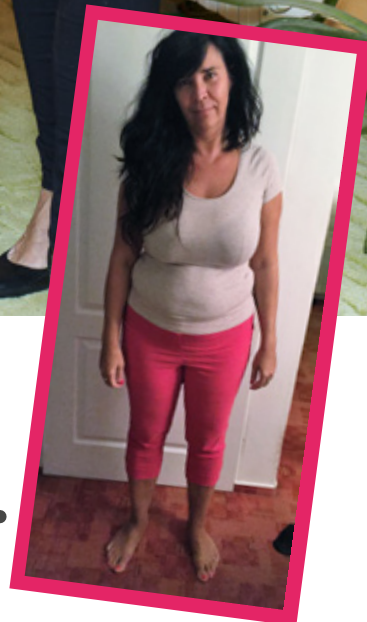
|                    |        |
|--------------------|--------|
| Věk:               | 50 let |
| Výška:             | 175 cm |
| Původní hmotnost:  | 91 kg  |
| Současná hmotnost: | 77 kg  |

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí:              | 3 měsíce |
| Původní velikost oblečení:  | 46       |
| Současná velikost oblečení: | 42       |

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase: 18 cm**



## Ze spokojené klientky ještě spokojenější výživovou poradkyní

Manažerka lidských zdrojů paní **Nada Drozná** se cítila vyhořelá, hledala tak uplatnění v jiném oboru. Oslovil ji **NATURHOUSE**. Jenže si uvědomovala, že při hmotnosti 91 kg by svým klientům těžko mohla jít příkladem. Na vlastní kůži si vyzkoušela, co všechno metoda **NATURHOUSE** obnáší. Nyní úspěšně provozuje vlastní výživovou poradnu v Lysé nad Labem a práce ji nesmírně naplňuje.

### Nado, co Vás přivedlo do výživové poradny **NATURHOUSE**?

Mým prvním záměrem nebylo hubnutí, ale zájem o pracovní pozici výživové poradkyně. Teprve po zvážení na speciální váze jsem došla k rozhodnutí něco se sebou dělat, abych mohla jít příkladem a mít tu vlastní zkušenost, která je nejcennější.

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

První konzultace byla velmi příjemná. S výživovou poradkyní v pražském Palladiu jsme si povídaly o tom, na jakých principech **NATURHOUSE** funguje, pak jsme přešly na informace o mně a po změření na váze jsme si stanovily cílovou hmotnost a dostala jsem informace o tom, co a jak jíst a pít.

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

Určitě to, že jsem v žádném případě neměla hlad a ani žádné další chutě, zejména na sladké, které já mám velmi ráda. Také jsem se díky metodě naučila dodržovat pitný režim.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem se těšila, co no-



vého se dozvím od výživové poradkyně, dostanu recepty, doporučení a hlavně povzbuzení na další týden.

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

Dělala jsem před tím všechno naopak a tím špatně, proto moje váha šla neustále nahoru, i když jsem měla pocit, že toho tolik nesním. Změny byly veliké, hlavně ohledně dodržování pitného režimu a rozložení pěti jídel do celého dne. To se však velmi snadno dalo naučit a dodržovat.

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

Myslím, že bez těchto produktů bych neměla takový efekt, pomáhaly mi se zažíváním, detoxikací, odvodněním organismu a přispěly k celkovému nastartování metabolismu. Výborné byly ampulky a sirupy, ale skvělá byla i vláknina **FIBROKI** a speciální čaje **INFUNAT**. Ocenila jsem také pudinky **SLIMBEL SYS-**

**TEM**, zvláště čokoládový s kousky pomeranče, když nebyl čas na vaření. V současné chvíli jsem ve fázi, kdy chci zhubnout ještě tři kila a i po dosažení tohoto cíle jsem rozhodnutá u některých produktů zůstat, protože tím, že jsou na bázi výtažků z bylin, dám svému organismu jen to nejlepší.

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

Vůbec ne, trochu jsem se toho bála, ale zjišťuji, že to snad každý, ale po zavedení zdravého režimu to šlo samo.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Nádhera, jsem to už zase já nabitá energií, obléknu si i kalhoty, které jsem předtím úplně ze šatníku vyřadila, a naopak plno šatů, které na mě čekaly ve skříni. A neméně důležité je, že mi přestaly otékat nohy, záda tolik nebolí a úplně zmizely zažívací potíže. Metodě a lidem kolem **NATURHOUSE** věřím na tolik, že jsem si otevřela vlastní výživovou poradnu v Lysé nad Labem.