

**Uvědomila jsem si, že jsem s metodou  
NATURHOUSE hubla krásně po celém  
těle a ne jenom na určitých místech**

**Irena**  
**zhubla téměř**  
**24 kg**

**Irena**  
**Nováčková**

**Vladislav**

Výška: **170 cm**  
Věk: **40 let**  
Původní váha: **93,6 kg**  
Současná váha: **70 kg**

Snížení o:

**23,6 kg**

Délka trvání: **4 měsíce**  
Velikost oblečení před: **48**  
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:

**4 konf. velikosti oblečení**



Irena Nováčková v době,  
kdy vážila 93 kg.

Uvědomila jsem si, že jsem s metodou NATURHOUSE hubla krásně po celém těle a nejenom na určitých místech

**Říká Irena Nováčková, která během 4 měsíců zhubla téměř 24 kg.**

#### **Jak jste se dostala k NATURHOUSE?**

Bylo to náhodou, šla jsem po náměstí v Třebíči a před pobočkou NATURHOUSE stála mladá usměvavá slečna celá v bílém, která se mě zeptala, jestli bych nechtěla zdarma změřit svoje BMI. Protože asi tak před 14 dny jsem jedno měření už podstoupila, byla jsem zvědavá, co mi řeknou zde. Než jsem se nadála, seděla jsem u paní dietoložky Ivanky, která mi změřila bioimpedanční analýzu těla a řekla mi, jak jsem na tom. Samozřejmě mi potvrdila to, co já už dávno věděla, ale ještě jsem to nezačala řešit.

#### **Bylo pro Vás těžké změnit Vaše stravovací návyky?**

V některých případech ano, hlavně snídaně, kdy jsem měla ráda celozrnný rohlík se salámem a sýrem a najednou jsem si měla vystačit jen se dvěma suchary nebo šesti sušenkami. Nakonec jsem byla příjemně překvapená, protože jsem zjistila, že je tato snídaně sytá a hlavně



mě nabije energií na celý den. Nakonec jsem si sušenky FIBROKI ke snídani velice oblíbila. Na suchary ať se sójou nebo sezamovým semínkem jsem se každé ráno vyloženě těšila. Oběd mi velice vyhovoval, protože jsem přesně věděla, co si mám nakoupit a uvařit. Vláknu FIBROKI po obědě a večeri jsem brala jako dezert. Ocení ji hlavně mlouni, kteří mají neodolatelné chutě na sladké.

#### **Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?**

Vyhovovalo mi to, že se používají potraviny, které jsou dostupné ve všech obchodech, popřípadě se dají vypěstovat na zahrádce. Dále to byly týdenní kontroly, kdy vás paní dietoložka znovu změří, sdělí vám vaše výsledky během týdne, což vás donutí zatnout zuby a dělat pro to maximum.

#### **Co jste nejvíce při dietě ocenila?**

Hlavně to, že mi v NATURHOUSE sestavili každý týden jídelníček na míru, pestrost

stravy a také jsem si každý týden odnesla nové recepty, kterými mě zásobovala paní dietoložka a podle kterých jsem si jídlo připravovala. Potom také krátká doba, za kterou se dá zhubnout docela hodně kg a pochvaly paní dietoložky. To všechno mě hodně motivovalo do dalšího hubnutí. Sama na sobě jsem si uvědomila, že jsem s metodou NATURHOUSE hubla krásně po celém těle a nejenom na určitých místech. Tato metoda vás naučí přemýšlet o tom co, jak a kdy jíte.

#### **Docházíte i nyní na občasné návštěvy?**

Na pobočku NATURHOUSE v Třebíči docházím i nyní. Je tam příjemná atmosféra a paní dietoložka i její asistentka mě vždycky rády vidí. Mé kamarádky si všimly mé nové postavy a samozřejmě je zajímalo, co jsem pro to udělala, že jsem tak krásně zhubla. Tak jim s čistým svědomím mohu doporučit NATURHOUSE v Třebíči.