

Je to úžasný pocit obléct si oblečení, na které  
jsem se mohla před 8 měsíci jenom dívat

**Renata  
zhubla  
26 kg**

**Renata  
Chudobová**

**Bydliště: Brno**

**Poradna: Brno, Orlí ulice**

**Zaměstnání: pracovnice v masné výrobě**

Výška: 170 cm

Původní hmotnost: 104 kg

Současná hmotnost: 78 kg

Snížení o:

**26 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců

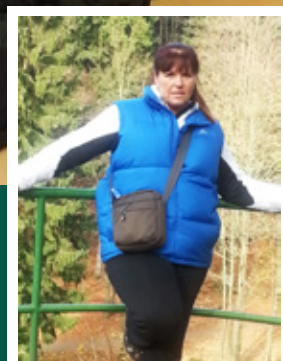
Původní velikost oblečení: XXXL

Současná velikost oblečení: M/L

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 17 cm**



Renata Chudobová v době,  
kdy vážila 104 kg.

## Je to úžasný pocit obléct si oblečení, na které jsem se mohla před 8 měsíci jenom dívat

Paní Renata Chudobová přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Brně Orlí ulici na doporučení své kamarádky. S původní hmotností přes 100 kg se během 8 měsíců dostala pod 80 kg a přes břicho zeštíhlela o 17 cm. Zdravotní problémy postupně odešly s každým shozeným kilogramem.

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

Ze zdravotních důvodů jsem se rozhodla ke snížení váhy, i když jsem věděla, že to bude velmi těžké. Moje dobrá kamarádka mi poradila, ať vyzkouším výživovou poradnu NATURHOUSE v Brně na Orlí ulici, se kterou se jí podařilo hubnout bez jo-jo efektu. Hned druhý den jsem se objednala a byla jsem velmi spokojená s přístupem a vstřícností výživové poradkyně Ivy Bednaříkové.

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

Ihned při vstupu do poradny mě uvítala velmi příjemná asistentka. Nečekala jsem ani 10 minut a uvítala mě výživová poradkyně s úsměvem. Proběhlo důkladné měření, vážení a diskuze o mých stravovacích návycích.

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

Hlavní pro mě byl individuální přístup. Výživová poradkyně Iva Bednaříková zohledňovala mé neřesti, čímž je sladké. Upravila mi jídelníček tak, aby moje hřešení výrazně neovlivňovalo můj stravovací plán.



### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jednoznačně motivaci. Každý týden bylo vidět na váze menší a menší hodnoty, to mě pokaždé přesvědčilo, že to opravdu funguje. Navíc se mi poradkyně Iva maximálně věnovala, psychicky podporovala, takže jsem se na konzultace opravdu těšila.

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

U mě to byly změny od základu. Pravidelná strava, dodržení pitného režimu, omezení jednoduchých cukrů, tuků, zvýšení příjmu ovoce a zeleniny. Na tohle jsem byla „lajdák“.

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

Produktů, které mi pomohly a zároveň chutnaly, bylo nepřeberné množství. Den pravidelně začínám sušenkami FIBROKI, dále je výborná vláknina FIBROKI s bílým jogurtem nebo čaje INFUNAT RELAX a INFUNAT TE ROJO, bez těchto produktů si den neumím představit.

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

Měla jsem podporu v rodině i u výživové poradkyně. A chtěla bych tímto poděkovat poradkyni Ivě Bednaříkové za velmi laskavý přístup a maximální snahu pomoci mi.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 26 kg?

Cítím se naprosto skvěle. Nezdýchám se při chůzi do schodů, jsem plná energie, cítím se atraktivnější a je to úžasný pocit obléct si oblečení, na které jsem se mohla před 8 měsíci jenom dívat.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Kombinovala a stále v tom pokračuji. Cvičení je rituál, na který jsem zvyklá, a ohromně mě baví. Každý den si najdu alespoň 30 minut na rotoped, pokud má kamarádka čas, jdeme spolu na zumbu a o volných víkendech chodím na procházky a plavat.

### Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě ano. Nedovedu si představit, že bych NATURHOUSE vypustila ze svého života.