

**Renata
zhubla**

14 kg

**Mgr. Renata
Míková**

Zaměstnání: učitelka na ZŠ

Věk: 54 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 86,1 kg
Současná hmotnost: 72 kg

Snížení o:

14,1 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 13 cm



Mgr. Renata Míková v době,
kdy vážila 86,1 kg.

Začít není nikdy pozdě

Paní Renatu Míkovou díky NATURHOUSE potkala spousta změn. Nejen to, že zhubla 14 kg, zeštíhlela v pase o 13 cm a může nosit krásné oblečení v přiléhavém střihu, ale také viditelně omládlá. Navíc se stala vedoucí výživové poradny NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou.

Renato, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Každý rok jsem si říkala, že s tou svou stoupající váhou už bych něco měla dělat. Hlavní zásady správného stravování člověk zná – dávat přednost celozrnnému pečivu, omezit konzumaci nezdravých tuků – vynechat smažená jídla, zvýšit podíl zeleniny atd. Ale při každodenním shonu i stresu jsem odpoledne spořádala klidně i celou čokoládu. A pozvolna přibírala na váze, takže jsem dospěla k názoru, že sama to nedám. Našla jsem si na internetu nejbližší výživovou poradnu NATURHOUSE. Na webové stránky NATURHOUSE jsem narazila již dříve a prázdniny byly pro mě impulsem ke startu hubnutí.

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

Přišla usměvavá slečna, odvedla si mě do vedlejší místnosti, změřila, zvažila, vyzpovídala a pak jsem dostala ampule. Ještě říkala, že časem se mi vyhladí celulitida, zlepší pleť a budu se celkově cítit lépe. Tak to jsem brala s rezervou, protože to slyšíte ze všech stran z reklam. Jenže po čase mi to začali říkat známí, kteří mě déle neviděli. A že vypadám i mladší, což se poslouchalo moc dobře.



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

Že když jsem si po týdnu stoupla na váhu a nebyla si vědoma žádného prohřešku, tak ukazovala skoro o 1 kg méně.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Závazek, že když už do sebe investuji, tak nebudu peníze vyhazovat oknem tím, že bych nedodržovala pravidla.

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

Přestat sladit čaj, což mně přišlo nejobtížnější. Ale je to opravdu o zvyku, protože teď, když už bych i mohla, jsem se k tomu nevrátila. A pak odříct si krajíc čerstvého chleba s máslem. Jenže se mi otevřely zase jiné možnosti – překvapila mě chuť pečené dýně, do té doby jsem znala pouze ne moc oblíbený dýňový kompot. Nebo že tak sladký pudink SLIMBEL SYSTEM, který jsem měla „předepsaný“, vede ke snížení váhy.

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

Měla a mám ráda sušenky FIBROKI,

které mi se zelenou kávou APINAT pomohly, když mě „dohnala mlsná“. A co mně vyloženě chutná jsou tyčinky SLIMBEL, které si občas dopřávám dodnes, přestože jsou dražší než ty „obyčejné“, ale mají v sobě minerální látky, takže vlastně mlsám a ještě si tím zvyšuji imunitu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S odstupem času si říkám, že vůbec. Ale každý začátek je těžký a naučit se obměňovat základ jídelníčku tak, aby nezevšedněl, lehké úplně není. Avšak předpoklad dlouhodobého úspěchu je ten, že ani nemáte pocit, že držíte nějakou dietu, necítíte nějakou „reholi“, prostě vám to tak chutná. A co si uvaříte, to si taky sníte.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14,1 kg?

Úspěšně. Do té míry, že mám pocit, že když jsem dokázala zlomit tuto obruč, dokážu i ty jiné další.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Bezpochyby. Už jenom proto, že jsem se stala vedoucí pobočky NATURHOUSE v Kralupech. K tomuto rozhodnutí jsem dospěla na základě myšlenky, že to, co téměř 100% funguje, nemůže zkrachovat.