



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

Manželé Štefkovi odlehčili Nový Bor o 29,2 kg

## Pavla Štefková - Nový Bor

zhubla

# 14,1 kg

Výška:	161 cm	Délka hubnutí:	5 měsíců
Věk:	36 let	Původní velikost oblečení:	44–46
Původní hmotnost:	82,9 kg	Současná velikost oblečení:	38–40
Současná hmotnost:	68,8 kg	Zmenšení o:	<b>3–4 konfekční velikosti oblečení</b>
Snížení o:	<b>14,1 kg</b>		



## Dominik Štefko - Nový Bor

zhubl

# 15,1 kg

Výška:	172 cm	Délka hubnutí:	5 měsíců
Věk:	37 let	Původní velikost oblečení:	XL
Původní hmotnost:	93 kg	Současná velikost oblečení:	S/M
Současná hmotnost:	77,9 kg	Zmenšení o:	<b>2–3 konfekční velikosti oblečení</b>
Snížení o:	<b>15,1 kg</b>		



# Manželé Štefkovi odlehčili Nový Bor o 29,2 kg

Na doporučení své kamarádky začala do výživové poradny NATURHOUSE v České Lípě docházet nejprve paní Pavla Štefková. Nadšená přístupem výživové poradkyně Petry Dvořákové Malé přesvědčila svého muže, aby se také přidal. Nové stravovací návyky si tak oblíbila celá rodina včetně 3 dětí.

## Můžete nám sdělit, kdy jste začali mít problémy s váhou?

**Pavla:** S manželem máme 3 děti, postupně jsem se tedy dobrala k váze přes 80 kg, což už bylo příliš.

**Dominik:** Po dětech jsem postupně začal nabírat, až jsem se dostal na váhu 93 kg, což při mé výšce 172 cm je přeci jen moc.

## Zkoušeli jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit vlastními silami?

**Pavla:** Ano, cvičila jsem, ale mé úsilí nepřinášelo požadované výsledky.

**Dominik:** Ano, zkoušel jsem všechno možné. Ale vždy s nevalným výsledkem.

## Proto jste navštívili výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděli?

**Pavla:** Ano, dozvěděla jsem se o poradně od kamarádky, která zde hezky zhubla. Řekla jsem, že když to dokázala ona, zkusím to také. Po týdnu se přidal i manžel. Šli jsme tedy do toho s manželem společně.



**Dominik:** Navíc jsem se v posledních měsících necítil nejlépe.

## Co vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

**Pavla:** Vyhovovalo mi jíst pravidelně po 2,5 až 3 hodinách a zařadit do jídelníčku hodně ovoce a zeleniny.

**Dominik:** Rozmanitá a pravidelná strava, žádné mučení se hladu a podpora a doporučení ze strany poradkyně Petry.

## Byly i situace, kdy jste dietu porušili, nebo byste nejraději s hubnutím skončili?

**Pavla:** Ne, nebyly.

**Dominik:** Pár takových situací bylo, ale vždy jsem si řekl, že by ze mě paní dietoložka asi radost neměla.

## Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbili?

**Pavla:** Vyhovovala mi vláknina FIBROKI a chutná mi jahodový koktejl SLIMBEL SYSTEM. Vláknu si i teď přidávám denně do jogurtu. Zasytí a chutná mi.

**Dominik:** Oblíbil jsem si vlákninu FIBROKI s jogurtem. Je to příjemný dezert.



## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

**Pavla:** Podporu výživové poradkyně Petry Dvořákové Malé i asistentek. Velmi mi vyhovovalo docházet do poradny co týden a vidět přesvědčivé výsledky, slyšet pochvalu, povzbuzení a získat nové recepty.

**Dominik:** Zábavu, uvolněnou atmosféru a dobré rady. Vždy jsme se s ženou dozvěděli něco nového, probrali jsme naše stravování a kolikrát jsme se i zasmáli.

## Čím vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

**Pavla:** Ochutnávám a vařím nová jídla. Zeleninu na všechny způsoby v kombinaci s masem nebo rybou, tempem apod. Vařím tak pro celou rodinu. Máme 3 děti a i jim se jídelníček změnil a chutná jim.

**Dominik:** Žena zdravěji a pestřeji vaří a já si toho užívám a vážím.

## Kombinovali jste hubnutí se cvičením?

**Pavla:** Cvičím pravidelně 2x týdně. Pohyb mi svědčí, mám díky němu pevnou a teď i štíhlou postavu.

**Dominik:** Málo.