

**TÁŇA**  
**-20,4**  
**kg**

## Táňa Kyclová

**Bydliště: Přerov**

**Poradna: Praha, Olšanské náměstí**

**Zaměstnání: seniorka**

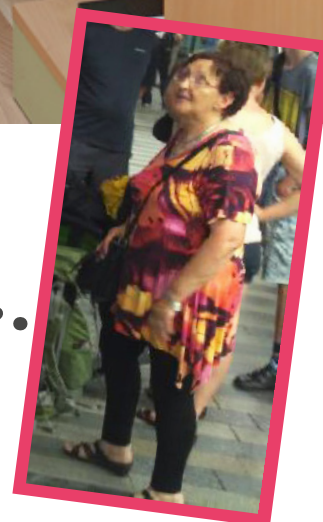
Věk:	71 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	89,9 kg
Současná hmotnost:	69,5 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 25 cm**



## Je to úžasný pocit, když vidíte, jak snadno a bez hladu jdou kila dolů

Paní Táňa Kycltová je velmi obětavá žena. Před 7 měsíci při pohledu na nekompromisní ručičku váhy pochopila, že trošku času a pozornosti musí věnovat i sama sobě. Nyní je lehčí o 20,4 kg, lépe se hýbe, stala se vyrovnanější a klidnější. To vše díky pravidelným konzultacím ve výživové poradně NATURHOUSE v Praze na Olšanském náměstí.

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

Tip na výživovou poradnu NATURHOUSE jsem dostala při nákupu v obchodním centru Flora. Moje zvědavost mě přivedla dovnitř a udělala jsem dobře.

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

Velmi milé přijetí ze strany výživové poradkyně paní Marty Divišové mě úplně osvobodilo od toho, co se bude dít. Jsem matkou syna, který je na vozíku po úraze a svůj veškerý čas jsem vždy věnovala a nadále věnuji péči o syna. Tou dobou jsem ho vozila na ergo aktiv na Olšanku a po obědě jsem si pro něj šla. Právě tuto dobu jsem chtěla využít sama pro sebe. V poradně vše probíhalo výborně, než jsem si stoupla na váhu. Byl to pro mě šok, nikdy jsem se moc nekontrolovala na váze, která ukázala bez jednoho deka 90 kilo. Domluvila jsem se tedy s paní poradkyní na redukčním procesu.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Tím, že jsem na Olšanské náměstí každý týden syna vozila, tak jsem tuto možnost využívala ke konzultacím s poradkyní Martinou. Paní



poradkyně mě vždy zvážila, změřila, sestavila jídelníček na další týden a doporučila mi produkty. S její podporou šla moje váha velmi dobře dolů bez jakéhokoliv hladu a strádání.

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

Můj jídelníček je teď hodně pestrý, je v něm více zeleniny, ryb a hlavně jsem jej obohatila o spoustu nových a chutných receptů. Je to úžasný pocit, když vidíte, jak snadno, bez hladu a správnou životospřímnou jdou kila dolů. Svůj cíl jsem sice už překročila o 5 kg, ale dala jsem si za nový cíl ještě dalších 5 kg. Sice to už jde pomalu, ale svůj cíl dodržím.

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

S produkty jsem moc spokojená a určitě budu některé i nadále užívat.

### Jste téměř na konci své cesty. Budete nadále docházet na konzultace?

Na návštěvy se vždycky moc těším, paní poradkyně Martina je člověk na pravém místě. Umí naslouchat mým problémům, vždycky se mi snaží poradit a dobít mě energií, kterou moc potřebuji. Moc by mi tyto návštěvy chyběly, za vše děkuji. Návštěvy a kila, která jsem díky NATURHOUSE shodila, mi daly pocit vyrovnanosti, klidu a hlavně mi navrátily schopnost více se hýbat.