

ALENA
-31
kg

Alena Luňáčková

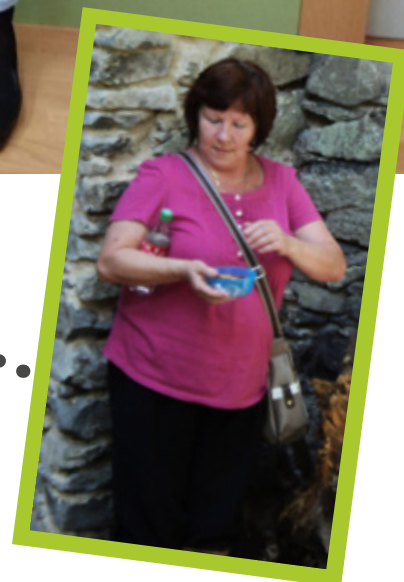
Bydliště: Karlovy Vary
Poradna: Karlovy Vary
Zaměstnání: kuchařka

Věk:	59 let
Výška:	155 cm
Původní hmotnost:	84,5 kg
Současná hmotnost:	53,6 kg

Délka hubnutí:	1 rok
Původní velikost oblečení:	44–46
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 34 cm



Jako když odložím batoh o 30 kg

Přesně takto lehce a vitálně se cítí paní Alena Luňáčková, povoláním kuchařka, které pomohli s úpravou stravy a stravovacích návyků ve výživové poradně NATURHOUSE v Karlových Varech. Kromě toho se lépe pohybuje, nezadýchává a obdivné pochvaly okolí ji těší.

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

Do NATURHOUSE mne přivedly zdravotní důvody – vysoký krevní tlak, štítná žláza, vyšší cholesterol, srdeční arytmie. Chtěla jsem se líbit manželovi i sama sobě, ale cítila jsem se jako soudek. Také mě do toho nabudila dcera.

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

Když jsem přišla do poradny, překvapilo mne příjemné a milé jednání obou pracovnic. Daly mi velmi silný impulz ke snížení hmotnosti.

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

Velmi brzy jsem začala vidět výsledky. Kila ubývala, což mě nejen těšilo, ale i motivovalo v další snaze.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Radost z pěkných výsledků při vážení a měření. Spolu s kilogramy ubývaly i centimetry.

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



Se změnami jsem problém neměla, umím se přizpůsobit.

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

Produkty mi určitě pomáhaly zbavit se nadbytečných tuků a vody. Nadbytečných 31 kg byla pěkná nálož. Nejvíc jsem si pochutnala na sezamových toastech FIBROKI a proteinových tyčinkách SLIMBEL SYSTEM.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, přidala jsem k již zmíněným produktům sušenky FIBROKI s různými příchutěmi.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když se ohlédnu, tak to uteklo a žádný problém zpětně nevidím.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 31 kg?

Jako když vám někdo pomůže od batohu o 30 kg, který jste musela nosit každý den. Lépe se pohybuji, nezadýchávám se. Také obdivné pochvaly mého okolí jsou velmi příjemné.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Během hubnutí jsem necvičila, ale začala chodit na delší procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, občasné převážení mne nutí udržovat se v kondici a moci se pochlubit pěknou postavou mne činí celkově spokojenější.