

ALENA
-15,1
kg

Alena Špínová

Bydliště: Troskovice

Poradna: Turnov

Zaměstnání: OSVČ v pohostinství

Věk:	55 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	82,7 kg
Současná hmotnost:	67,6 kg

Délka hubnutí:	4 a půl měsíce
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	48

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 14 cm



Žádná striktní dieta, ale úprava stravy a životních návyků

Přesně toto potřebovala paní Alena Špínová, aby během necelých pěti měsíců odložila více než 15 kg a zeštíhlela přes břicho o 14 cm s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Turnově. Díky tomu si může kupovat oblečení o 2 konfekční velikosti menší. Největší radost má ale její kyčel, která bolí o poznání méně.

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

Na nápad zajít do poradny mě přivedla dcera, která sem již docházela a byla spokojena se svými výsledky. Její proměna se mi líbila a překvapilo mě, že hubne jídlem.

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

Výživová poradkyně paní Lenka Tomčo se mě vyptávala na zdravotní stav, zda mám nějaké potravinové intolerance. Dále následovalo měření a vážení se stanovením poměru tuku, vody a svalů v těle. Poté jsem dostala sestavený jídelníček a produkty na první týden.

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

Asi to, že se nejedná o dietu, ale o zdravý životní styl.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se vždy těšila, dodržovala jsem jídelníček striktně, výsledky byly brzy vidět a výživová poradkyně mne chválila. Konzultace byly vždy v pozitivním duchu, vždy mi zlepšily zbytek dne.



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

Určitě nutnost dodržovat pravidelnost v jídle, vzdát se některých stravovacích neřestí a přidat notnou dávku zeleniny.

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

Každý produkt měl svou specifickou chuť a zaměření. Neměla jsem žádný oblíbený, ani žádný, který by mi nevyhovoval. Úbytek hmotnosti jsem měla vždy, někdy menší, někdy větší.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Řekla bych, že ne. Hmotnost mi šla dolů rychle a snadno.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 15 kg?

Nejvíce je mi vděčná asi má kyčel, která mne nyní bolí o poznání méně. Cítím se více svěží a méně unavená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, každý den jsem se hodinu věnovala běhu na stroji Eliptical.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Již pouze na kontrolu mé již udržované hmotnosti.