NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Jedla jsem daleko víc, než jsem byla zvyklá, a hlavně byl každý týden vidět úbytek, což mi dodávalo chuť to nevzdat

ALEXANDRA
-27,4 kg

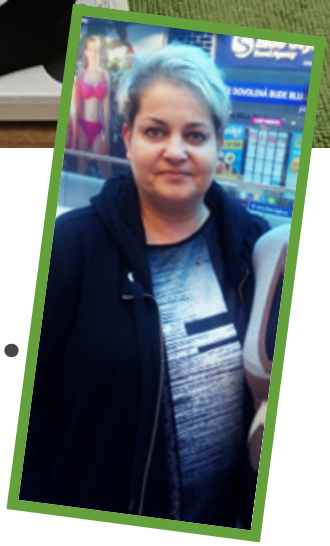
Alexandra Kostková

Bydliště: Luka nad Jihlavou
Poradna: Jihlava
Zaměstnání: účetní

Věk:	46 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	97 kg
Současná hmotnost:	69,6 kg
Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 21 cm



Jedla jsem daleko víc, než jsem byla zvyklá, a hlavně byl každý týden vidět úbytek, což mi dodávalo chuť to nevzdat

Paní Alexandra Kostková se do výživové poradny NATURHOUSE dostala po účasti na svatbě kamarádčina syna. Během chystání na svatbu se jí nelíbil svůj vzhled, když se spatřila v zrcadle. A jak sama říká: „Nebyl problém sehnat šaty velikosti XXL až XXXL, ale výsledek vypadal hrozivě." Během své první konzultace se s paní výživovou poradkyní z NATURHOUSE, Hankou Konopkovou, utvrdila, že spolu redukci váhy zvládnou.

Překvapením pro paní Kostkovou bylo, že jedla daleko více, než byla doposud zvyklá. Ale hlavně, každý týden zaznamenala úbytek na své váze, což jí dodávalo chuť to nevzdat. Čeho se však vzdala, bylo sladké a neuvážené uzobávání toho, co bylo zrovna po ruce. Začala jíst pravidelně, do svého jídelníčku zařadila ovoce a výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat. Za 9 měsíců zhubla o 27,4 kg a jak sama říká: „Cítím se úžasně, mladistvě, lehčeji."

Paní Kostková, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Kamarádka ženila syna a já byla mezi pozvanými hosty. Postavila jsem se před zrcadlo a uviděla tu hrůzu, a samozřejmě jsem neměla ani nic na sebe. Nebyl problém sehnat šaty velikosti XXL až XXXL, ale výsledek vypadal hrozivě. Tak jsem přemýšlela, co budu dělat, protože jsem věděla, že sama to nezvládnu.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
Na první konzultaci mě paní výživová poradkyně z NATURHOUSE, Hanka Konopková, zvážila a změřila obvody, bylo to hrozné, ale ujistila mě, že to spolu dáme.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?
Jedla jsem daleko víc, než jsem byla zvyklá, a hlavně byl každý týden vidět úbytek, což mi dodávalo chuť to nevzdat.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Byly pro mě takovým bičem, díky kterému jsem se držela a zároveň jsem čekala na výsledky, že se váha pohybuje směrem dolů.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?
Přestat jíst sladké a uzobávat cokoliv, co bylo po ruce. Také začít jíst ovoce, a hlavně jíst pravidelně. Díky pravidelnosti jsem neměla pocit, že se musím dojídat.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?
Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, toasty i sušenky FIBROKI a dnes nesnídám nic jiného. Žampionová polévka SLIMBEL je ideální na oběd či večeři. Ampule na spalování tuků i čaj INFUNAT na tuky.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?
Ano, protože jsem ještě v udržovací dietě, aby se mi váha zafixovala.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?
Přiznám se, že začátek hubnutí byl těžký. Odbourat špatné stravovací návyky nebylo úplně jednoduché, ale hned po prvním týdnu jsem zjistila, že to opravdu jde, a to vás motivuje a chcete víc.

Jak se cítíte nyní lehčí o 27,4 kg?
Cítím se úžasně, mladistvě, lehčeji.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?
Necvičila jsem, maximálně jsem šla s kamarádkou na procházku, a to opravdu jen zřídka. Na Vánoce mi Ježíšek donesl chytré hodinky, tak se snažím ujít 10 tisíc kroků za den.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?
Ano, abych byla pohlídaná. Kdyby se náhodou nějaké to kilo vrátilo zpět, tak ať můžeme s paní výživovou poradkyní Hankou něco podniknout na snížení váhy.