

ANNA
-23,5
kg

Anna Křiklavová

Bydliště: Nový Bor
Poradna: Nový Bor
Zaměstnání: uklízečka

Věk: 46 let
Výška: 152 cm
Původní hmotnost: 83,5 kg
Současná hmotnost: 60 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 40
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 25 cm



S nadbytečnými kily odešly také problémy se spánkem

Největší neřestí paní Anny Křiklavové bylo nepravidelné stravování. Díky podpoře výživové poradkyně NATURHOUSE v Novém Boru se naučila stravovat každé 3 hodiny. Nyní je lehčí o 23,5 kg, štíhlejší v pase o 25 cm a může si kupovat slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti 36–38.

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

Šla jsem jednoho dne tady u nás v Novém Boru po ulici a oslovila mě sympatická paní v bílém s nabídkou měření tuku zdarma. Tak jsem si řekla, že jsem chtěla se sebou začít něco dělat a že se tedy nechám přeměřit. Naměřené hodnoty mě dost zaskočily. Nebylo nad čím váhat. Objednala jsem se na úvodní konzultaci.

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

Výživová poradkyně Petra Dvořáková mě přivítala, vysvětlila základy metody NATURHOUSE. Vyzpovídala mě stran zdravotního stavu, stravovacích a pitných návyků, užívaných léků, chuťových preferencí. Poté mě zvažila na bioimpedanční váze a na základě všech údajů mi sestavila jídelníček a doporučila produkty.

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

Začala jsem pravidelně jíst a cítila jsem se lépe. Fantastické na tom



bylo, že jsem nehladověla, ale jedla jsem plnohodnotné porce.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem viděla výsledky na váze i úbytek centimetrů v pase, přes břicho a boky. Neocenitelná byla také motivace a možnost svěřit se.

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

Musela jsem se naučit pravidelně se stravovat, to byl můj větší nedostatek. Ráno jsem téměř nesnídala, svačiny jsem nestíhala, mé první jídlo bylo až oběd. Po večerech jsem se pak celá vyhládlá vrhala na ledničku. Také jsem musela omezit přísun nezdravého jídla.

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

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI i sušenky a piji čaj INFUNAT RELAX.

Jak se cítíte nyní lehčí o 23,5 kg?

Cítím se dobře i po zdravotní stránce. Lépe spím, nemám problémy s usínáním. Ráno se probouzím svěží jako rybička.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nebylo potřeba dalšího pohybu, kterého mám dost při práci.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, vždy se budu těšit na pozitivně naladěný tým v Novém Boru.