

ANNA
-17
kg

Anna Machová

Bydliště: Písek

Poradna: Písek

Zaměstnání: operátorka

Věk:	40 let
Výška:	161 cm
Původní hmotnost:	74,4 kg
Současná hmotnost:	57,4 kg

Délka hubnutí:	4 a půl měsíce
Původní velikost oblečení:	42
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 16 cm



Cítím se výborně. Jsem pohyblivější a nejsem tak unave- ná jako dříve

Paní Anně Machové vždy chutnala typicky česká kuchyně. Jenže vlivem větších porcí a nesprávné skladby jídla se dostala téměř na váhu 75 kg. Začala se zadýchávat při chůzi do schodů a také ji trápil zvýšený cholesterol. Pak zašla do výživové poradny NATURHOUSE v Písku a její život nabral nový směr. Během pouhých 4 a půl měsíce odložila 17 kg, může nosit mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38 a její zdravotní stav se také v mnohém zlepšil.

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

Touha po snížení nadváhy, zvědavost a především zdravotní důvody – zvýšený cholesterol a zadýchávání se do schodů. A mít ze sebe dobrý pocit, že sama pro sebe a své tělo něco udělám.

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

Při první schůzce jsme se seznamovaly s výživovou poradkyní Monikou Vítkovou. Zjišťovala, co ráda jím a co naopak nemám ráda. Jaký je můj zdravotní stav, rodinná anamnéza, jaké a zda vůbec užívám léky, jak se stravuji a jaký je můj pitný režim. Paní poradkyně mě zvážila, změřila a sdělila mi, jaký je poměr tuků a kolik mám nadbytečné vody v těle. Stanovila mi jídelníček na základě bioimpedančního měření a mých chuťových preferencí a doporučila mi vhodné produkty.

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

Jednoznačně efektivitu. Postupem času při lehkém, zdravém jídelníčku a užívání produktů jsem zjišťovala váhové pokroky, každý týden byl znát úbytek.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Zajímavé informace, aktuální stav mého váhového úbytku, sestavení jídelníčku na další týden.

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

U mě byly velké změny. Odbourala jsem cukry – nesladím kávu ani čaj. Přestala jsem pít slazené limonády a šťávy. Přestala jsem jíst knedlíky, buchty, sušenky typu Tatraneček, tučné jogurty, nejím bílé pečivo. Jím zdravěji – ryby, maso, čerstvou i grilovanou zeleninu, ovoce, bílé jogurty s vlákninou FIBROKI.

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

Produkty mi pomohly snížit tuky a detoxikovat tělo. Oblíbila jsem si koncentrát SAMBUKI, kapsle SLIMBEL, ampule FLUICIR a sušenky FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ano, začátek byl těžký. Mám ráda českou kuchyni, např. knedlo zelo vepřo nebo svíčkovou. Ale sama jsem pochopila, že je možné se stravovat chutně, pestře a lehce.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

Cítím se výborně. Jsem pohyblivější a nejsem tak unavená jako dříve.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, v zimě jsem občas cvičila doma a na jaře jsem začala běhat.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Pokud to bude zapotřebí, tak budu docházet. To ukáže čas a moje vůle jíst zdravě a sportovat. Nakonec jsem ráda, že jsem do toho šla a s NATURHOUSE svoji váhovou proměnu zvládla. Děkuju výživové poradkyni Monice Vítkové za podporu a vždy milá slova.