

BOHUMILA
-26,5
kg

Bohumila Kostková

Bydliště: Český Těšín – Stanislavice

Poradna: Havířov

Zaměstnání: prodavačka

Věk:	38 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	89,4 kg
Současná hmotnost:	62,9 kg

Délka hubnutí:	8 měsíce
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 24 cm



Cítím se plná energie. Zvládnu daleko víc práce a nezadýchávám se

Ještě před 8 měsíci nosila paní Bohumila Kostková nadbytečných 26,5 kg a oblékala se do oblečení velikosti XL. Bez hladu a odříkání ve výživové poradně NATURHOUSE v Havířově zestihlela přes břicho o 24 cm a může si v obchodech vybírat z nepřeberného množství mladistvého oblečení ve velikosti S.

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

Našla jsem si poradnu na internetu a řekla si „a dost“, je třeba se sebou něco udělat. Líbilo se mi, že první konzultace je nezávazná. Záleželo jen na mně, jak se rozhodnu. Jestli budu pokračovat, nebo odejdu, aniž bych to zkusila. Tak jsem se přes internet objednala.

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

Má první schůzka byla velice příjemná, vůbec jsem neměla ostych mluvit o svých kilech. Přitom mi to vždy dělalo velký problém – styděla jsem se. Před výživovou poradkyní Evou Konečnou jsem se vůbec nestyděla mluvit, pak i svléknout, aby mě mohla změřit a zvážit.

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

Nejvíce se mi líbilo, že jsem věděla, jak mám jíst a vařit. Dostala jsem konkrétní skladbu jídel, které mohu a které zase nesmím jíst.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem dostala nový rozpis jídel, nové recepty a zároveň se ukázalo, že když to všechno dodržíte, že i výsledky měření a vážení jsou velice uspokojujivé.



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

Velké změny byly v tom, že jsem přestala jíst sladká jídla, už jsem neměla chuť ani na čokoládu. Začala jsem jíst ve větším množství zeleninu, dříve jsem ji také jedla, ale teď je to podstatně víc. Také jsem objevila i jiné potraviny, které jsem dříve nepoužívala, a zachutnaly mi např. bulgur, špaldové kroupy aj.

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

K mým oblíbeným patří vláknina FIBROKI a čokoládové pudinky SLIMBEL SYSTEM. Hodně mi zabíraly ampulky s artyčkem LEVANAT. Měla jsem také problémy se zavodněním a s tím mi zase pomohly produkty FLUICIR.

Když se ohlédnete zpět, připadálo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku mi to přišlo až nepředstavitelné, že mohu někdy zhubnout, ale když se teď dívám nazpět, tak ani nevím, kdy to uběhlo a já už jsem štíhlá. Je to super.

Jak se cítíte nyní lehčí o 26,5 kg?

Cítím se plná energie. Zvládnu daleko víc práce než dřív a hlavně se u ní už nezadýchávám.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jen běžný pohyb na zahrádce. Sekání trávy atd. Teď už i nějaké to posilování, spíše na zpevnění postavy.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě budu do poradny chodit na občasné převážení a také si koupit nějaké produkty, protože vím, že mi moc pomohly. Přijdu také za velice příjemnou paní dietoložkou Evou, která mi hodně pomohla a se kterou jsem došla až do toho vysněného cíle. Moc jí tímto za všechno děkuji.