

Markétu do NATURHOUSE přivedl zhoršující se zdravotní stav. Díky metodě NATURHOUSE se jí povedlo zlepšit své stravovací návyky a životní styl. Pravidelné týdenní setkání jí dodávaly potřebnou motivaci a potvrzovaly významné výsledky. Dokázala zdravou cestou zhubnout úžasných 13,4 kg a získat více fyzické a mentální energie.

MARKÉTA
-13,4
kg

Markéta Mikolášová

Bydliště: Praha
Poradna: NH Sedmička

Věk: 53 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 78,1 kg
Současná hmotnost: 64,7 kg
Zhubla: 13,4 kg
Zaměstnání: administrativa

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 38 - 40

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Míry před (pas, břicho, boky): 91–103–112 cm

Míry po (pas, břicho, boky): 78–88–100 cm

Úbytek přes břicho: 15 cm

„Metoda společnosti NATURHOUSE prostě funguje.“

Prezentované výsledky jsou individuální výsledky našich klientů. Dosažení stejných výsledků jinými není zaručeno.



Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedlo mé zjištění, že ohledně mé váhy, stravování, kolísající energie v průběhu dne a hlavně zhoršujícího se zdravotního stavu není v mých silách tuto situaci sama řešit. Bylo mi jasné, že po mnoha pokusech s různými dietami, které nikdy neměly dlouhého trvání a následném přejídání potřebuji někoho, kdo mi řekne jak, co a kdy, a já už konečně po několika letech přestanu svoje tělo a mysl trápit.

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

1. konzultace probíhala v poradně Sedmička na Praze 7 s paní Helenou, která mě zvážila, změřila a vyhodnotila mé naměřené hodnoty. Následně jsme probraly mé stravování, pitný režim, fyzickou aktivitu, zdravotní stav a cíle, kterých bych chtěla dosáhnout. I když mé výsledky byly na začátku opravdu špatné, paní Helena mě uklidnila, že když budu dodržovat pokyny NATURHOUSE, tak není důvod proč bych neměla svého cíle dosáhnout.

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

Nejvíce jsem oceňovala, že je to metoda přírodní, plná ovoce, zeleniny a bylinek. Vyhovovalo mi, že nemusím všechno vážit na gramy, a často jsem používala na stanovení velikosti porce svoji dlaň. To mi dávalo dostatečnou svobodu bez pocitu tlaku z „jednoho“ sousta navíc.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace pro mě znamenaly více než jsem si na začátku myslela. Byla jsem zvědavá, jak jsem na tom, kolik vážím a měřím. Podle naměřených hodnot vyhodnotila paní Helena můj stav, navrhla jídelníček a produkty na další týden. Také mi podle aktuální situace poradila, co a jak mám udělat, abych dodržela metodu, i když mě čekala oslava narozenin a dovolená.

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

Největší změny jsem musela udělat v pravidelnosti, množství a skladbě potravin. Měla jsem období, kdy jsem nejedla skoro nic nebo naopak, kdy jsem jedla všechno a hodně, a to od rána až do pozdních hodin.

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

Věřím, že produkty NATURHOUSE přispěly k mému hubnutí a zlepšení zdravotního stavu. Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, sušenky FIBROKI a DRENANAT kapsle.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji. Do poradny docházím 1x měsíčně. V současnosti užívám FLUICIR VITIS 60 kapsle.



Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnout mi vlastně těžké nepřípadalo ani trochu. Už mě nebolel žaludek, nepálila žába, nebyla jsem unavená a skvěle jsem spala. Když jsem měla ze začátku diety hlad mezi svačinami a hlavními jídly, udělala jsem na radu paní Heleny malé změny s vlákninou a bylo po problému.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13,4 kg?

Cítím se naprosto skvěle. Z diety se stal úplně přirozeně životní styl a středomořský jídelníček je to, co mi dělá opravdu dobře. Dříve většinou po každém jídle přicházela únava a lenost. Nyní jsem plná energie, mám víc fyzické i mentální síly.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem necvičila, ale postupem času, když se mi snížila váha a zvýšila energie, jsem s radostí začala chodit na pilates a jógu. Nyní chodím také 1x týdně do fitka.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, plánuji dodržet všechny měsíční návštěvy. Na 100 %, metoda společnosti NATURHOUSE prostě funguje, a když máte tak skvělou výživovou poradkyni, jako já paní Helenu ze Sedmičky, je to zkrátka radost.