

Dana
zhubla téměř
14 kg

Dana
Grajcarová

Bydliště: Liberec

Zaměstnání: v úseku pečiva

Věk: 36 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 82,7 kg
Současná hmotnost: 69 kg

Snížení o:

13,7 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 12 cm



Dana Grajcarová v době,
kdy vážila 82,7 kg.

Všem, kteří chtějí lehce a rychle zhubnout, vřele doporučuji NATURHOUSE

Paní Dana Grajcarová se během 6 měsíců, kdy každý týden docházela do výživové poradny NATURHOUSE v Liberci, naučila pravidelnému stravování, pitnému režimu a spoustě receptů. V kombinaci s užíváním produktů tak během 6 měsíců odložila 13,7 kg, zeštíhlela o 12 cm v pase a cítí se naprosto fantasticky.

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

Hlavně zájem zhubnout a zlepšit si svůj zdravotní stav. S 83 kg jsem se necítila zrovna dobře.

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

První konzultace byla velice zajímavá a příjemná. Dozvěděla jsem se spoustu rad o jídle – co jíst, kolikrát denně jíst a co nezdravého bych měla ze svého jídelníčku vyřadit. Dále probíhalo první měření a vážení na bioimpedanční váze, která měří poměr tuku a vody v těle. Díky tomu jsem se například dozvěděla, že bych měla denně pít víc tekutin.



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

Hlavně to, že jdou kila rychle dolů. Že nehladovím a cítím se dobře.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Znamenaly pro mě radost z výsledků, jak jdou kila a centimetry dolů zdravým způsobem.

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

Ano, naučila jsem se stravovat pravidelně, vhodnému pitnému režimu a vařit zdravá jídla.

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

Produkty NATURHOUSE mi s hubnutím velice pomohly. Nejvíce jsem si oblíbila asi suchary FIBROKI a vlákninu FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Stále jsem v redukční fázi, produkty tedy nadále užívám a chutnají mi.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Nejprve ano. Dokonce jsem ani nevěřila tomu, že to půjde tak lehce s poradnou NATURHOUSE.

Jak se nyní cítíte o 14 kg lehčí?

Cítím se skvěle. Je to vážně super pocit.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Když bylo teplo, jezdila jsem pouze na kole do práce.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě plánuji a všem, kteří chtějí lehce a rychle zhubnout, NATURHOUSE vřele doporučuji.