NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Se 17 kily navíc je život krásnější

Drahomíra přibrala 17 kg

Drahomíra Zimová

Bydliště: Beroun
Zaměstnání: dělnice

Věk:	43 let
Výška:	159,5 cm
Původní hmotnost:	47,5 kg
Současná hmotnost:	64,5 kg

Přibrala:

17 kg

Délka přibírání:	11 měsíců
Původní velikost oblečení:	36
Současná velikost oblečení:	42

Změna velikosti oblečení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Přibrala přes boky: 12 cm

Drahomíra Zimová v době, kdy vážila 47,5 kg.

Foto: Drahomíra Zimová

Se 17 kily navíc je život krásnější

Paní Drahomíru Zimovou léta trápily deprese a vychrtlá postava. Až si jednoho dne přečetla článek o úspěšné klientce NATURHOUSE, která zhubla 20 kg. Objednala se na vstupní konzultaci do výživové poradny v Berouně s tím, že touží přibrat. Po 11 měsících se cítí skvěle, je bez depresí a plná energie. Srdečně Vám gratulujeme!

Paní Drahomíro, Váš příběh je jedinečný v tom, že jste toužila přibrat, což bývá pravým opakem většiny našich klientů. Jak Vás vůbec napadlo, že Vám s přibráním pomohou právě ve výživové poradně NATURHOUSE?

O výživové poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděla z novin, kde jsem zahlédla fotografii své bývalé kolegyně, která díky podpoře výživové poradkyně zhubla téměř dvacet kilo. Článek mě natolik zaujal, že jsem okamžitě propadla touze také zkusit štěstí.

Začala jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE. Jak se vyvíjela Vaše váha?

Dříve se mi nikdy nepodařilo přibrat natrvalo. Když jsem zkoušela více jíst, váha naopak ještě klesala. Často jsem z toho mívala deprese. Ale po zahájení kúry NATURHOUSE jsem okamžitě začala váhu nabírat.

Co Vám na celém procesu vyhovovalo?

Vyhovovaly mi pravidelné týdenní konzultace, na které jsem se vždycky moc těšila. Setkávala jsem se na nich s velmi ochotnými a milými výživovými poradkyněmi Mgr. Evou Straškrábovou a Bc. Veronikou Holečkovou, za to jim moc děkuji. Týdenní kontroly pro mne znamenaly podporu, odborné vedení a tolik potřebnou motivaci a chuť vydržet ve svém úsilí.

Abyste přibrala, musela jste určitě upravit své stravovací návyky a jídelníček. Jak se změnil Váš jídelníček?

Uvědomila jsem si, že během dne musím pětkrát denně jíst, zvolit vhodný poměr živin a nešidit se v gramáži. Rozhodně jsem změnila skladbu snídaní, jím více ovoce a zeleniny, kterou jsem dříve moc nevyhledávala.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE jsou také produkty. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Všechny produkty mi ohromně pomáhaly, bez nich bych nikdy nedocílila vysněné váhy. Mými nejoblíbenějšími produkty se staly bezpochyby koktejly SLIMBEL SYSTEM díky své lehké přípravě a osvěžující chuti.

Pokračujete s užíváním produktů i teď?

V současné době ukončuji celý proces přibírání. Budu se snažit si svou váhu udržet bez produktů, ale pokud by v budoucnu nastaly nějaké radikální změny, určitě bych se zase k NATURHOUSE a produktům vrátila.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké přibrat?

S odborným vedením a dobře sestaveným jídelníčkem nebylo přibírání vůbec těžké. Naučila jsem se novým stravovacím návykům a zbavila jsem se všech chyb, které jsem doposud dělala. Naučila jsem se dodržovat pitný režim a jíst zdravěji.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Ano, dosáhla. Mám více chuti do života, více energie. Upravilo se mi zažívání, cítím se opravdu skvěle, především po psychické stránce. Ještě mi chybí půl kila do cílové hmotnosti. Jakmile bude tento cíl dosažen, chci si váhu sama udržovat. Ve spolupráci s poradkyněmi formou nepravidelných návštěv bych i nadále ráda pokračovala. Děkuji Mgr. Evě Straškrábové a Bc. Veronice Holečkové za jejich rady, pomoc a podporu.