

EVA
-12,3
kg

**Eva
Lidová**

Bydliště: Čížová

Poradna: Písek

Zaměstnání: operátorka

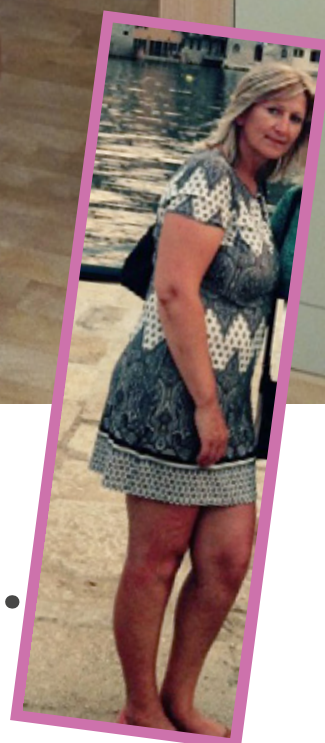
Věk: 50 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 80,4 kg
Současná hmotnost: 68,1 kg

Délka hubnutí: 3 a půl měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 10 cm



Není ostuda nechat si poradit se zdravým způsobem hubnutí

O tom se sama přesvědčila paní Eva Lidová, která se několikrát sama pokoušela zhubnout. Poté, co navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Písku, uvěřila, že svého cíle dosáhne. Kromě odložených 12,3 kg a zeštíhlení přes břicho o 10 cm, se jí navrátila energie a rovnováha. Jak sama říká, nejdůležitější je zdraví každého z nás.

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

Do poradny mě přivedla únava a nespokojenost se svým tělem. Chtěla jsem to změnit, ale vzhledem k tomu, že několik mých vlastních pokusů selhalo, pochopila jsem, že potřebuju odborníka.

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

Pamatuji si, že mě přivítala milá výživová poradkyně Monika Vítková. Zeptala se mě, jak jsem se o poradně dozvěděla. Potom mě paní Monika vyslechla a zjistila, co mě trápí. Zeptala se mě na mé stravovací návyky a denní režim. Byla jsem změřena, zvážena. Sdělila mi obsah vody a tuku v těle a obvody přes pas, břicho a boky. Poté jsem se rozhodla, že se stanu klientkou NATURHOUSE. Z první konzultace jsem odcházela s jídelníčkem na celý týden, doporučenými produkty a nadějí, že tentokrát to s podporou výživové poradkyně zvládnou.

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

Metodu jsem dodržovala od následujícího dne a oceňovala jsem na ní zejména pravidelnost v jídlě.



dujícího dne a oceňovala jsem na ní zejména pravidelnost v jídlě.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mě znamenaly zvědavost, jak mé tělo reaguje na dodržování správného jídelního režimu. Také se mi líbilo, že jsem mohla zkonzultovat s paní poradkyní, co mi šlo a co naopak moc ne. Navíc jsem vždy získala motivaci do dalšího týdne.

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

Změny nastaly v tom, že jsem přestala konzumovat bílé pečivo a sladkosti. Nemalou měrou mi v tom pomáhala vláknina FIBROKI, která zamíchaná do jogurtu chutná jako dezert. Dávala jsem si dvě lžičce vlákniny po obědě a večeři a musím uznat, že chutě na sladké prakticky pominuly.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu a suchary FIBROKI, bez kterých se už moje snídaně neobejde.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, nepřipadalo, jen mě mrzí, že jsem tento krok neudělala dříve.

Jak se cítíte nyní lehčí o 12 kg?

Cítím se mnohem lépe, nejsem zdaleka tak unavená a i po fyzické stránce jsem více v pohodě.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano. S chůzí a jízdou na kole. To jsou sporty, které mám ráda.

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

Ano, mám tuto poradnu moc ráda, sama bych zhubnout nedokázala. Myslím si, že není ostuda nechat si poradit se zdravým způsobem hubnutí. Ne každý je schopný zhubnout a přitom si zdravotně neublížit a navíc se vyvarovat jo-jo efektu. Vždyť nejdůležitější je zdraví každého z nás.