

Eva
zhubla téměř
12 kg

Eva
Marková

Bydliště: Turnov

Zaměstnání: skladová účetní

Věk: 41 let
Původní hmotnost: 87,5 kg
Současná hmotnost: 76 kg

Snížení o:
11,5 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:
3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 19 cm



Eva Marková v době, kdy vážila 87,5 kg.

Váhu si stále bez problémů držím a nový životní styl mi naprosto vyhovuje

Paní Eva Marková se rozhodla vyzkoušet změnu životního stylu s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Turnově na základě inzerátu v místních novinách. Po půl roce je lehčí o 11,5 kg, štíhlejší přes břicho o 19 cm a může si vybírat z nepřeberného množství krásného oblečení v běžné konfekční velikosti 40.

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

Po čtyřicítce jsem pomalu, ale jistě dospěla k závěru, že potřebuji ve svém životě něco změnit. Nespokojenost s tím, jak vypadám, jsem se sice snažila řešit různými dietami se střídavými úspěchy, jejichž výsledek byl pomíjivý. Začala jsem hledat cestu, jak zhubnout zdravě a trvale a cítit se dobře. Jednoho dne mě zaujal inzerát NATURHOUSE. Zavítala jsem na internetové stránky www.naturhouse-cz.cz, přečetla pár příběhů, které vypadaly až neskutečně. Popisovaná metoda mi připadala zajímavá a ve své podstatě jednoduchá. Pak jsem objevila, že pobočka NATURHOUSE je i v Turnově, tak jsem si řekla, proč to nezkusit.

Objednala jste se a zašla na úvodní konzultaci. Pamatujete si, jak probíhala?

Na první schůzku jsem se objednala telefonicky. Termín jsem dostala velmi brzo, a tak jsem byla zvědavá, jak to proběhne. Přivítala mě příjemná výživová poradkyně Lenka Tomčo. Proběhl vlastně takový milý rozhovor, v jehož průběhu jsme probraly moje stravování a životní styl. Poté proběhlo vážení a měření, kde jsem se dozvěděla, jak na tom vlastně jsem. Stanovila jsem si podle sebe rozumný cíl. Paní Lenka mi vypracovala jídelníček, který se mi na první pohled zalíbil. Na začátek jsem dostala k doplnění jídelníčku suchary a vlákninu FIBORKI a také ampule FLUICIR. Vysvětlení, co a jak užívat, bylo srozumitelné. Odcházela jsem plná očekávání a s termínem příští schůzky za týden.



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

Z počátku se mi zdálo, že musím mít zákonitě hlad. První den podle instrukcí proběhl překvapivě hladce. Další den mě překvapila svým telefonátem výživová poradkyně. Její zájem o to, jak se mi daří, byl milý. Odpověděla mi na pár dotazů a popřála mi pěkný den. Jídelníček plný zeleniny a ovoce mi naprosto sedl. Vlastně jsem zjistila, že jím mnohem víc, než jsem byla zvyklá, a přesto jdou kila dolů. Pochopila jsem, že není potřeba jíst jen saláty. To by se brzy přejedlo. Jídelníček mě nijak zvlášť neomezoval.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na schůzkách v poradně NATURHOUSE jsme s paní Lenkou vždy probraly uplynulý týden. Výživová poradkyně se skutečně zajímala o to, jak se mi vedlo, jestli mi něco dělá problémy. Pravidelné vážení a měření nám vždy řeklo, co jsem dělala správně, ale odhalilo i chyby. I přes drobný neúspěch rozhovor vždy probíhá v přátelském duchu. Paní Lenka Tomčo mě vždy pochválila, ochotně poradila. To mě velmi motivovalo v mém dalším snažení.

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

Začala jsem se stravovat pravidelně. Naučila jsem se v klidu sníst. Dříve jsem snídala ve spěchu. Plánování toho, co budu celý den jíst, nebylo nijak náročné. Svačiny i oběd jsem si přichystala do krabičky ráno. Trochu víc jsem si musela hlídat pitný režim, který je nedílnou součástí změny stravovacích návyků.

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

Suchary a vláknina FIBORKI se na dlouhou dobu staly nepostradatelnou součástí mého jídelníčku. Oblíbila jsem si i sušenky FIBORKI pro zdravé mlsání, které uspokojily mé chuť na sladké. Užívání čajů a jiných preparátů určitě podpořilo mé snažení.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně to nebylo nijak složité. Stačilo si zvyknout jíst zdravěji a pravidelně. Jídelníček mě nijak zvlášť neomezoval ani ve společenském životě. Na různých oslavách jsem si vždy bez problémů našla zdravější dobroty. Ověřila jsem si, že metoda NATURHOUSE skvěle funguje.

Jak se cítíte nyní lehčí o 11,5 kg?

Díky NATURHOUSE jsem dokázala zhubnout 11,5 kg. V obchodech s oblečením jsem si ráda začala zvykat na to, že si mohu pořídit kousky o několik velikostí menší, než tomu bylo dříve. Což mi příjemně zvedlo sebevědomí. Změn si začalo všímat i okolí, což potěšilo. Nyní si svou váhu stále bez problémů držím a nový životní styl mi naprosto vyhovuje.

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

Do poradny NATURHOUSE stále chodím 1x měsíčně. S paní Lenkou si vždy příjemně popovídám. Moc děkuji za podporu, motivaci a pomoc Lence Tomčo.