

GABRIELA
-18,7
kg

Gabriela Mužinić

Bydliště: Jablonec nad Nisou
Poradna: Jablonec nad Nisou
Zaměstnání: úřednice
(samostatný odborný referent)

Věk: 48 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 86,6 kg
Současná hmotnost: 67,9 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 44–48 (L–XL)
Současná velikost oblečení: 38–40 (S–M)

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes pas: 23 cm



Pravidelné konzultace pro mě znamenaly motivaci být příště lepší

Paní Gabriela byla zprvu k metodě NATURHOUSE trochu skeptická. Nevěřila, že by mohla projít takovou proměnou. Nechybělo jí ale odhodlání ke změně a dbala rad své poradkyně. Upravila jídelníček a stravovací návyky. Překvapením pro paní Gabrielu bylo, že mohla jít daleko více než kdy předtím, zároveň se jídla nikdy nepřejedla. Ani sladké si nemusela odebírat. Zhubla krásných 18 kilogramů a cítí se výborně. Konečně si může užívat nakupování oblečení, navíc i po fyzické stránce se cítí o dost lépe.

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

Zhubla jsem 18,7 kg, motivací pro mne bylo to, že jsem nikdy dříve takové váhy nedosáhla a cítila jsem, že takto nemůžu i vzhledem k věku pokračovat. Nebyly to naštěstí problémy zdravotní, které mne k tomu vedly, ale spíše psychické. Například nepadnoucí oblečení, ale i to, jak vypadám v zrcadle.

V čem Vás bavila metoda NATURHOUSE?

Metoda NATURHOUSE mne bavila především v tom, že jsem jedla i více než předtím (kdy jsem si naivně myslela, že nebudu jíst celý den nic a měla hlad, a tudíž si večer naložila porci všeho a ještě víc), nikdy jsem se stravy, kterou mi poradkyně NATURHOUSE doporučila, nepřejedla, ba naopak. Začala jsem jíst ovoce a zeleninu daleko více než předtím a objevila i nové chutě, třeba dýni. Dle receptů, které jsem dostávala od poradkyně, se dá vytvořit řada jídel. Baví mě, že strava není jednotvárná, mohu si dokonce upéct koláč, což je fajn, protože jsem před dietou sladké občas jedla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Pravidelné konzultace pro mne znamenaly zcela určitě kontrolu mé váhy, BMI, úbytek tuku, vody, motivaci být příště lepší. Rady od výživové poradkyně, jak se mám stravovat, co mne další týden čeká a podobně.

Co pro Vás bylo největší změnou ve stravovacích návycích?

Největší změna byla především pravidelnost v jídle a v příjmu většího množství tekutin. Co se jídla týče, neměla jsem potíž se přizpůsobit novým stravovacím návykům, neboť podobně jsem jedla i předtím, ale potřebovala jsem mít nad sebou nějakou kontrolu.

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

Produkty mne zcela jistě pomohly, neboť jsou určeny k odbourávání vody a tuku v těle, takže jsme při kontrole s výživovou poradkyní vždy zvolily podle naměřených výsledků, které budu užívat. Nejoblíbenější doplněk stravy je určitě vláknina FIBROKY a tyčinky SLIMBEL.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nepřipadalo mi těžké zhubnout. Jde o to si to, jak se říká, srovnat v hlavě,

že hubnoucí plán není za trest, a že po docílení vytoužené váhy se nebudu stravovat zase špatně. Na některé potraviny už v podstatě nemám chuť tolik jako předtím.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18,6 kg?

Jak se cítím o 18 kg lehčí? No výborně, oblečení mne baví, a musím přiznat, že jsem nevnímala předtím, že se třeba zadýchávám, takže nyní po tělesné stránce naprosto fajn.

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

Moje první konzultace probíhala z mé strany trochu nevěřičně, že to půjde. Paní výživová poradkyně mne ujistila, že i s mou váhou se dá něco dělat a nejen s ní, ale i se zadržovanými tuky a vodou, o čemž jsem neměla tušení, že je jí tolik, neboť osobní váhu s takovými ukazateli doma nevlastním. A hlavně je to o tom, že to chci já, a proto něco tedy musím udělat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Udržovací váhu mám chvíli, netvrdím, že se trochu nebojím, že kila půjdou nahoru, ale vzhledem k tomu, že to snad mám v hlavě srovnané a už nechci být taková jako předtím, se mi podaří mou váhu udržet.