

Začala jsem být méně unavená a mám
více energie. I mé sebevědomí se zvedlo

IRENA
-42
kg

Irena Záhorková

Bydliště: Cheb

Poradna: Cheb

**Zaměstnání: administrativní
pracovnice**

Věk:	51 let
Výška:	177 cm
Původní hmotnost:	121,8 kg
Současná hmotnost:	79,8 kg

Délka hubnutí:	13 měsíců
Původní velikost oblečení:	54
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm



Začala jsem být méně unavená a mám víc energie. I mé sebevědomí se zvedlo

Paní Irenu přivedla do výživové poradny její kolegyně, která už s NATURHOUSE měla zkušenost a na které byly změny brzo vidět. Proto se sama rozhodla metodu vyzkoušet. Začala dodržovat nový jídelníček, stravovat se podle doporučených zásad a kila šla rychle dolů, a to bez hladovění. Díky tomu zhubla za 13 měsíců krásných 42 kg! Nyní se cítí po všech stránkách dobře, má více energie i sebevědomí.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny mě přivedla kolegyně, která sem také chodila, a výsledek na ní byl brzo znát.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Co se na ní dělo?

Na první konzultaci se mě ujala výživová poradkyně Jindřiška Markgrafová, která mě zvažila, změřila, seznámila mě s tím, co mě čeká, a sestavila jídelníček na míru.

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

Velice jsem ocenila, že při dodržování jídelníčku šla kila sama dolů, neměla jsem hlad, a že jsem se naučila zdravě stravovat.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace mě motivovaly k dodržování jídelníčku, dále i podporu ze strany poradkyně.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit



Jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Naučila jsem se pravidelně stravovat, dodržovat 3hodinové intervaly mezi jednotlivými jídly, upravila jsem pitný režim, úplně vyloučila pečivo, uzeniny, tučná jídla a sladkosti. Přidala jsem více ovoce a zeleniny.

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

Nejvíce jsem si oblíbila suchary a sušenky. Také jsem přišla na chuť vláknině, která mi ze začátku moc nechutnala.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, i nadále užívám vlákninu, sušenky a suchary, tyto produkty se staly nedílnou součástí mého stravování.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Dokud jsem se snažila zhubnout

sama, váha se hýbala jen minimálně a shozená kila se vracela zpět. Pod vedením výživové poradkyně musím říct, že hubnutí šlo samo a bez hladovění. Poslední kila šla dolů sice obtížněji, ale společně za podpory poradkyně šlo i toto období překonat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 42 kg?

Cítím se samozřejmě dobře, jak po fyzické, psychické i zdravotní stránce. Začala jsem být méně unavená a mám víc energie. Také musím konstatovat, že se zvedlo i mé sebevědomí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Zatím jsme cvičila jen minimálně, to chci však napravit a pravidelně cvičení zařadit do svého režimu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě budu do NATURHOUSE docházet i nadále z důvodu kontroly váhy a hlavně jejího udržení.