

Nyní se cítím tak dobře a uvolněně,
že si občas půjčím oblečení od dcery

**Ivana
zhubla
29 kg**

**Ivana
Čanecká**

**Bydliště: Šenov u Nového Jičína
Poradna: Nový Jičín
Zaměstnání: kuchařka**

Věk: 47 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 100,2 kg
Současná hmotnost: 71,2 kg

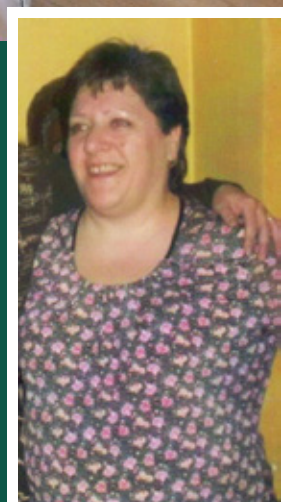
Snížení o:

29 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 56
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

**6 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 34 cm**



Ivana Čanecká v době,
kdy vážila 100,2 kg.

Nyní se cítím tak dobře a uvolněně, že si občas půjčím oblečení od dcery

Paní Ivana Čanecká prošla neuskutečnou proměnou. Za pouhých 10 měsíců dokázala díky úpravě stravy a užívání doplňků stravy odlehčit svému tělu o 29 kg a zeštíhlet v pase o 34 cm. Nyní jí to tak sluší, že si může půjčovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 44.

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

Už před více než rokem jsem pukovala na internetu po výživovém poradenství NATURHOUSE. Vloni během Vánoc jsem se rozhodla a přihlásila se.

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

Při mé první návštěvě jsem byla příjemně uvítána výživovou poradkyní Evou Mackovou a její kolegyní, asistentkou Zuzanou Špačkovou. Výsledky měření BMI a tuku v těle mě udivily. Paní dietoložka mě seznámila se způsobem redukce podle metody NATURHOUSE a vše mi podrobně vysvětlila.

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

Pravidelné návštěvy a milý a vstřícný přístup pracovnice poradny.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Při pravidelných kontrolách jsem se vážila na speciální váze a na vlastní oči viděla, jak se hmotnost postupně snižuje. S poradkyní Evou jsme probraly veškeré detaily mého jídelníčku z minulého týdne a naplánovaly týden příští.

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

S pomocí výživové poradkyně jsem si nastavila denní režim pro stravování. Zvýšila podíl ovoce a zeleniny, přidala na pitném režimu.

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

Nedílnou součástí stravování je užívání produktů, se kterými celý proces redukce šel lépe. Osvědčily se mi především kapsle DRENANAT OPUNTIA, které jsou úžasné při případném hřešení. Chutnaly mi su-

šenky a cereálie FIBROKI. Plánuju, že i v budoucnu si budu docházet pro oblíbené sušenky a cereálie.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Dnes už ani nevím, jak jsem dokázala zhubnout. Bez pomoci výživové poradkyně Evy a produktů bych to nezvládla.

Jak to bylo s Vámi a se cvičením?

Pohyb při hubnutí jsem moc velký neměla, pouze 1x týdně aquaerobic.

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

Ano, nyní se cítím tak dobře a uvolněně, že si občas půjčím oblečení od dcery. Změnu stylu stravování jsem přijala a na pobočce v Novém Jičíně se cítím moc příjemně. Přejí výživové poradně NATURHOUSE v Novém Jičíně hodně spokojených klientů a jejich klientům spousty odložených kil.