

**Ivana
zhubla
23 kg**

**Ivana
Líbalová**

Jindřichův Hradec

Výška: 168 cm
Věk: 64 let
Původní hmotnost: 105 kg
Současná hmotnost: 82 kg

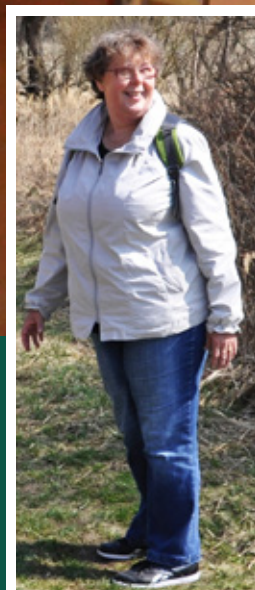
Snížení o:

23 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 50–52
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení



Ivana Líbalová v době,
kdy vážila 105 kg.

Mám pocit, že jsem omládlá

O tom, že lze zhubnout a zároveň se zbavit nežádoucích chutí na sladké, vypráví ve svém příběhu paní Ivana Líbalová, která nejen že zhubla úctyhodných 23 kg během 6 měsíců ve výživové poradně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci, ale zároveň si zlepšila své stravovací návyky. A jako bonus může nosit krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 44.

Jak jste se dozvěděla o výživové poradně NATURHOUSE?

O výživové poradně NATURHOUSE jsem věděla delší dobu, ale o hubnutí jsem začala uvažovat, až když do poradny nastoupila moje dcera.

Kromě toho, že jste chtěla zhubnout, jste se také chtěla zbavit jedné své neřesti.

Přesně tak, před dietou jsem měla stále chuť na sladké, hlavně čokoládové dobroty. Už v prvních týdnech diety jako by chuť na sladkosti zmizela. Tím, že jsem začala jíst pravidelně co 3 hodiny, konzumovat ovoce ke svačinám a po obědě a večeři si dopřát vlákninu FIBROKI, se mi hladina inzulínu v krvi ustálila.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Vyhovovalo mi docházení každý týden a to, že někdo sledoval moje pokroky. A také, že budu stále „hlídaná“. Potřebuji nad sebou bič, ale také ráda slyším povzbuzení a vlídné slovo.



Prvním pilířem metody je změna stravovacích návyků. Jaké změny se konkrétně týkaly Vás?

Překvapilo mě, že je strava pestrá, to jsem upřímně nečekala. Přeci jen, když držíte dietu, máte zafixované určité předsudky. Musela jsem si tedy zvyknout na konzumaci velkého množství zeleniny, tu jsem před tím moc nejedla. Objevila jsem například řapíkatý celer, který jsem neznala a který je velmi chutný, dodá jídlu ten správný „šmrnc“.

Druhým pilířem metody NATURHOUSE jsou exkluzivní produkty. Které jste si oblíbila?

Produkty NATURHOUSE mi vyhovovaly všechny. Nejvíce mi chutnaly sušenky FIBROKI, které jsem občas měla k snídani a někdy je mlsala k odpolední kávě. Nadále si kupuji čaje INFUNAT, vlákninu FIBROKI a chystám se, že si budu kupovat marmelády DIETESSE.3, které jsou chuťově moc dobré

a zároveň příznivé k linii. Nadále si budu docházet pro vynikající sušenky.

Třetím pilířem metody je přiměřený pohyb. Jak to bylo s Vámi a pohybem?

Snažila jsem se cvičit někdy i denně, ale jakmile jsem byla mimo domov, šlo cvičení z různých důvodů stranou. Beztak mě mile překvapilo, že šla kila dolu bez dření v posilovně a naprosto nenásilně.

Nyní jste v udržovací fázi. Plánujete i nadále docházet do poradny?

Do poradny NATURHOUSE budu docházet i nadále právě pro kontrolu a taky si nakoupit produkty, které mi moc chutnají a pomáhají mi udržet si štíhlou linii a chuť na uzdě. Mé veliké díky patří výživové poradkyni Monice Vítkové a asistentce Kateřině Heřmánkové. Bez vás, děvčata, bych to nezvládla.