

IVANA
-5,8
kg

Ivana Nováková

Bydliště: Bystřice pod Hostýnem

Poradna: Hranice

Zaměstnání: cukrářka

Věk:	41 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	80,3 kg
Současná hmotnost:	74,5 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 9 cm



Cítím se skvěle! Nejvíc si cením toho, že nejsem unavená

Ve valné většině si přejí klienti NATURHOUSE snížit svoji váhu. V případě cukrářky Ivany Novákové bylo hubnutí až na druhém místě. Do výživové poradny v Hranicích totiž přišla s velkou únavou a tělem prakticky bez vitamínů a minerálních látek. Během 9 měsíců se naučila stravovat tak, aby získala veškeré potřebné živiny, cítila se plná energie a vitality. Váhový úbytek 6 kilo je pak takovým milým bonusem.

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

Do výživové poradny v Hranicích mě přivedly hlavně velké zdravotní obtíže. Neměla jsem dostatek vitamínů, hlavně D. Chtěla jsem jíst zdravě a pestře, ale nevěděla jsem, jak na to. To, že jsem shodila nějaká kila, beru jako příjemný bonus.

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

Výživová poradkyně paní Petra Azabache mi vysvětlila, jak probíhá konzultace, co bude následovat i kolik budu platit za bylinné přípravky. Zvážila mě a připravila jídelníček, podle kterého jsem se řídila.

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

Hlavně řád, který se s jídelníčkem nastavil. Pravidelné jídlo, věděla jsem, kdy zařadit ovoce a zeleninu. Hlavně jsem nehladověla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jedním slovem radost. Viděla jsem pěkné výsledky každý týden, cítila



jsem se dobře, tělo mi dávalo najevo, že má, co potřebuje. Díky pestrému jídelníčku plného hodnotných živin jsem získávala spoustu vitamínů.

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

Změny velké nebyly, jen jsem potřebovala skloubit cukrařinu s jídelníčkem dohromady, aby to fungovalo. Což se povedlo.

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

Produkty mi upravily zažívání a nabily mě energií. Oblíbila jsem si snídaňové suchary FIBROKI, vlákninu FIBROKI a čaje INFUNAT. Pěkné výsledky jsem měla i po kapslích PER-TRES. Vlastně můžu říct, že všechny

produkty jsou vynikající. Produkty nadále užívám a cítím se po nich výborně.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne, zdálo se mi, že to šlo tak nějak samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 6 kg?

Cítím se skvěle, ale čeho si nejvíce cením je, že nejsem unavená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jak a kdy, podle času a chuti. Žádné pravidelné cvičení.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, docházím i nadále. Teď už sice ne každý týden, ale kontrolovat se chodím. Jsem tady spokojená. Děkuji výživové poradkyni paní Petře za vstřícnost a pochopení.