

Cítím se dobře. Nebolí mě záda ani nohy a celkově se mi lépe pohybuje. Navíc jsem ocenila, že nemám hlad a jídla v jídelníčku byla poskládána z cenově dostupných surovin.

JANA
-12,5
kg

Jana Zelingerová

Bydliště: Děčín

Poradna: Děčín

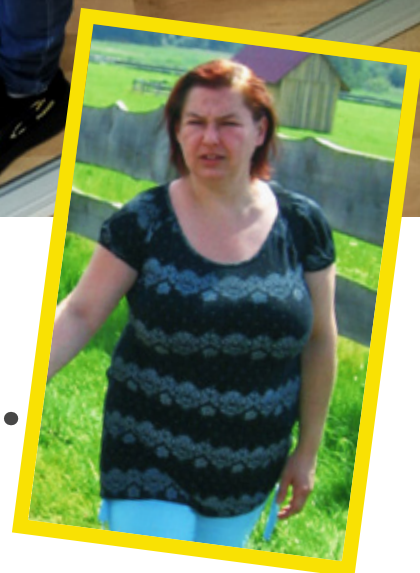
Zaměstnání: barmanka

| | |
|--------------------|---------|
| Věk: | 45 let |
| Výška: | 162 cm |
| Původní hmotnost: | 74,8 kg |
| Současná hmotnost: | 62,3 kg |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Délka hubnutí: | 3,5 měsíce |
| Původní velikost oblečení: | 44 |
| Současná velikost oblečení: | 40 |

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 10 cm



Cítím se dobře. Nebolí mě záda ani nohy a celkově se mi lépe pohybuje. Navíc jsem ocenila, že nemám hlad a jídla v jídelníčku byla poskládána z cenově dostupných surovin.

Paní Jana se o NATURHOUSE dozvěděla na facebooku, a jelikož chtěla již delší dobu zhubnout, ale nevěděla jak na to, rozhodla se navštívit naši pobočku v Děčíně. Na první konzultaci jí výživová poradkyně zvažila, vše vysvětlila a paní Jana poté odcházela z poradny s připraveným jídelníčkem plná očekávání, zda to celé zvládne. Nejvíce ocenila pravidelné konzultace a složení jídel v jídelníčku, po kterých neměla hlad, čehož se na začátku obávala. Nakonec se paní Janě povedlo zhubnout krásných 12,5 kilogramu a sama říká, že ji už nebolí záda a lépe se jí celkově pohybuje.

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

Chtěla jsem zhubnout, ale sama jsem nevěděla jak na to. Navštívila jsem poradnu, potom co jsem si přečetla na facebooku, že mě zvaží a poradí co dělat.

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

Slečna mě zvažila a ptala se na vše potřebné. Potom mi dala jídelníček na celý týden, podle kterého jsem se měla stravovat. Vůbec jsem si nevěřila, že to budu dodržovat, a se slovy buď to půjde, anebo ne jsem odešla.

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

Ano, dodržovala jsem metodu, jak to šlo. Ocenila jsem, že nemám hlad a jídla v jídelníčku byla poskládána z cenově dostupných surovin.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Měla jsem kontrolu, že opravdu hubnu, a byla to podpora při hubnutí, kterou jsem potřebovala.



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

Začala jsem jíst pravidelně, menší porce. Omezila jsem pečivo, sladká a mastná jídla.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nepokračuji, ale občas si ještě ráda zajdu pro FIBROKI suchary a ampulky.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Nepřipadalo mi to těžké, šlo to dobře, jen si člověk musí odepřít zbytečné přejídání.

Jak se cítíte nyní lehčí o 12,5 kg?

Cítím se dobře. Nebolí mě záda ani nohy a celkově se mi lépe pohybuje.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Necvičila jsem. Ráda ale chodím, tak jsem šla 2–3x týdně na procházku 6–10 km.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jen když to bude potřeba. Ráda se tam zastavím pro radu.

Doporučujete NATURHOUSE?

Nemám kolem sebe nikoho, kdo by měl vážný zájem zhubnout, tak se o tom, že jsem chodila do NATURHOUSE, s nikým nebavím. Pokud by ale někdo v mém okolí potřeboval pomoc s kily navíc, ráda NATURHOUSE doporučím dál.