

Jarmila
zhubla téměř
38 kg

Jarmila
Garbová

Bydliště: Ostrava
Poradna: Ostrava Laso
Zaměstnání: seniorka

Věk: 61 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 119 kg
Současná hmotnost: 81,4 kg

Snížení o:

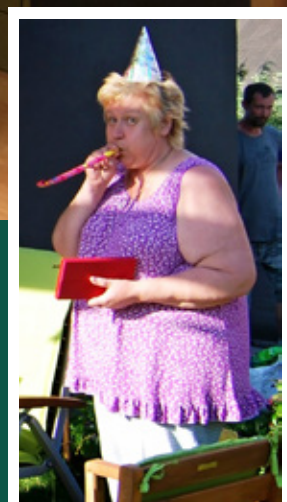
37,6 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes břicho: 26 cm



Jarmila Garbová v době,
kdy vážila 119 kg.

Potíže s páteří a bolavými koleny odešly společně s nadbytečnými 38 kg

Bývalá zdravotní sestřička Jarmila Garbová se rozhodla pro radikální změnu ve svém životě. Místo spousty prášků se začala stravovat podle metody NATURHOUSE. Po 8 měsících je bez bolestí, štíhlejší v pase a přes břicho o 26 cm. Když její ošetřující lékař viděl výsledky, snížil jí také množství léků na tlak.

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

Neskutečná nadváha přesahující 100 kg a zdravotní problémy. Potýkala jsem se s vysokým krevním tlakem, zvýšený cukrem v krvi, bolestmi páteře a kolenu. Říkala jsem si, že to takhle nechci, že se necítím dobře a že to chci změnit.

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

Přivítal mě příjemný personál poradny. Výživová poradkyně Lucie Michalčová mě seznámila s průběhem konzultací, výrobky, časopisem, klienty, kteří toto absolvovali. Do ničeho mě nenutila, říkala, že to společně zvládneme.

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

Nenásilné převedení na dodržování správné zdravé výživy. Naučit se pravidelně jíst, včetně pitného režimu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Těšila jsem se, že se budu moci jed-



nou oblékat do normálního oblečení. Poradkyně Lucie mě vždy povzbudila a velice mi i psychicky pomáhala a dodávala sebedůvěru a že se zbavím alespoň částečně některých zdravotních problémů.

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

Naučit se pravidelně jíst včetně pitného režimu, absolutní změna skladby jídla.

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

Určitě všechno, co mi paní poradkyně doporučila, mělo svůj význam v mém hubnutí. Oblíbila jsem si především suchárky a vlákninu FIBROKI a různé bylinkové produkty míchané do vody.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S odstupem času si uvědomuji, že ani ne. Těšila jsem se na čísla, která se zmenšují při týdenních konzultacích a naučila jsem se jídlo rozvrhnout do 5 porcí během dne. Při jakémkoliv pobytu mimo domov mám vždy s sebou pití a svačinku.

Jak se cítíte nyní lehčí o 37,6 kg?

Úplně suprově. Známi, co mě neviděli delší dobu, tak mě hned nepoznávají. Potíže s páteří a koleny se upravily. Lékař mi snížil polovinu léků na tlak. Hladina krevního cukru se také upravila. Cítím se skvěle.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Kvůli páteři a kolenu cvičit nemůžu, mám ale pejska, se kterým chodíme na delší procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, chci ještě nějaké to kilčo sundat dolů a udržet si relativně lepší zdravotní stav.