

Jarmila
zhubla
16 kg

Jarmila
Kupková

Brno

Výška: 175 cm
Věk: 68 let
Původní hmotnost: 88,2 kg
Současná hmotnost: 72,2 kg

Snížení o:

16 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48/50
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení



Jarmila Kupková v době,
kdy vážila 88,2 kg.

Cítím se prostě hezky, jako žena

Raduje se paní Jarmila Kupková, která v brněnské výživové poradně NATURHOUSE na náměstí Svobody nejen odložila 16 kg za 5 měsíců, ale může nosit pěkné moderní oblečení v konfekční velikosti 42 a sklízet pochvaly od svého muže i celého okolí.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

O výživové poradně NATURHOUSE mi řekla moje sousedka. Všimla jsem si totiž na ní, že je štíhlejší. Zvědavost mi nedala a jednoho dne jsem se jí zeptala, jak dokázala tak pěkně zhubnout. Tak jsem si o NATURHOUSE od ní něco vyslechla a rozhodla jsem se, že do poradny zajdu.

Co Vás přivedlo k tomu začít hubnout s podporou odborníků?

Dříve jsem se cítila unavená, nespokojená, nešťastná z toho, že nemůžu na sebe nic obléct, vše mi bylo malé. Hubnutí vlastními silami se mi nedařilo. Diety, které jsem na sobě zkoušela, nezabíraly, a z mých 75 kg tady bylo najednou 88 kg!!! Proto jsem se rozhodla nechat si s hubnutím poradit u odborníků v NATURHOUSE.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Ve výživové poradně na náměstí Svobody v Brně mne velmi mile přivítala moje paní dietoložka Iva Bednaříková. Změřila mne, zvážila, vše mi vysvětlila. Dozvěděla jsem se, co vše jsem dělala špatně, s takovou bych sama nikdy nezhubla. Už po 14 dnech dodržování metody NATURHOUSE byl krásný úbytek na váze. Cítila jsem se skvěle, do všeho jsem měla chuť, měla jsem spoustu energie. K tomu všemu jsem nehladověla, jedla jsem dostatek stravy, zkrátka jsem nikterak neustráda-



la. Začala jsem dokonce věřit, že dokážu skutečně zhubnout. K tomu mi velmi vyhovoval pestrý jídelníček, který se skládal ze spousty zeleniny, lehkých mas, ovoce a zeleniny. Například ananas jsem nikdy nejedla, ale našla jsem v něm zálibu. Také mi velmi vyhovovaly konzultace co týden, kdy jsem viděla postupné úbytky na váze a současně získávala podporu a motivaci od poradkyně Ivy.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Doplňky, které mi paní Iva doporučovala, mi velmi chutnaly a pomáhaly například čistit tělo od tuků a nadbytečné vody. Také jsem díky nim doplňovala vitamíny a minerály.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Pokračuji už jen s některými, více doplňků už neberu, protože nyní jsem ve fázi udržovací, již nehubnu, ale hmotnost se učím udržet. Piji nadále čaje, užívám vlákninu a suchary FIBROKI a výborné sušenky.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Začátky nejsou nikdy snadné, ale jak jsem si zvykla na určitý režim, hubnutí šlo samo. Když pak vidíte, jak hezky hubnete, baví Vás to a žene dopředu k cíli.

Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Dosáhla jsem své cílové hmotnosti 75 kg, ale protože šlo hubnutí, dostala jsem se až na 72 kg a jsem spokojená. Iokolísi všimlo mé změny, jsem tak šťastná.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček se změnil velmi razantně, více si všímám, co si kupuji. Vynechala jsem bílé pečivo, knedlíky, bučky atd.

Jak se cítíte po dietě?

Cítím se skvěle, plná energie. Můžu nosit pěkné oblečení, které na mě i pěkně vypadá. Manžel mne chválí, cítím se prostě hezky, jako žena.

Čím Vás dieta obohatila?

Výživová poradkyně Iva mne naučila přemýšlet o tom, co si kupuji, vařím a jím, kolik toho sním, jak si poradit s chutěmi na sladké, kam co zařadit v rámci dne. Získala jsem spoustu nových receptů, tolik nových inspirací, znám jídla, co jsem neznala, nevařila. Hlídám si i pitný režim, to jsem dříve zanedbávala.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Pohybu jsem vždy měla dostatek v podobě práce na zahradě, péče o vnučata, procházek s pejskem. Stačilo pouze změnit stravování, vylepšit pitný režim a kila šla krásně dolů.

Plánujete chodit do NATURHOUSE nadále?

Na NATURHOUSE nedám dopustit, vždy se za paní Ivou ráda stavím. V současné době jsem v udržovací fázi, alespoň jednou za měsíc se v poradně zastavím, abych věděla, jak to se mnou vypadá. Moc děkuju za podporu celému kolektivu NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody.