

Jarmila
zhubla téměř
18 kg

Jarmila
Zimmermanová

Bydliště: Mirošov

Poradna: Příbram

Zaměstnání: prodavačka

Věk:	51 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	88,7 kg
Současná hmotnost:	71,2 kg

Snížení o:

17,5 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm



Jarmila Zimmermanová v době, kdy vážila 88,7 kg.

Zase se můžu pěkně oblékat

Paní Jarmila Zimmermanová nikdy svoji postavu neřešila. Když ale zjistila své BMI, rozhodla se pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Příbrami. Po 7 měsících je lehčí o 17,5 kg, štíhlejší přes břicho o 20 cm a navíc se cítí skvěle a sebejistě.

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

Svou váhu jsem nijak neřešila. S přibývajícím věkem pomalu přibývala i kila. Manžel dokonce tvrdil, že se mu takto líbím. Až nás jednou v Příbrami oslovila asistentka z výživové poradny NATURHOUSE s nabídkou změření BMI. Výsledek moc nepřekvapil. Doporučila mi navštívit výživovou poradkyni paní Moniku Křížkovou. Ihned jsem souhlasila.

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

Paní Monika mne zvažila na speciální váze, zjistila nadbytek vody a tuků. Zeptala se mne na stravovací návyky, pitný režim a také na zdravotní stav. Na základě výsledků mi sestavila jídelníček, doporučila mi vybrané produkty a domluvily jsme se na další konzultaci.

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



Na metodě NATURHOUSE oceňuji především to, že nemusím hladovět jako při každé jiné dietě. Jen se musí trochu přemýšlet, co smím jíst a co ne. S tím mi ale poradkyně Monika poradila.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se moc těšila. Hlavně jsem měla radost z každého shozeného kila. Výživová poradkyně mi vždy připravila nový zajímavý jídelníček, probraly jsme, co dělám dobře nebo kde dělám chybu. Každá návštěva byla pro mne povzbuzením.

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

Největší změnou pro mne byl pitný režim. Zjistila jsem, že málo piju. Další změna byla pravidelná strava, občas jsem vynechávala snídaně. Začala jsem jíst jogurty a některé druhy zeleniny, které

mne dřív nenapadlo ani ochutnat.

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

Nejvíc mi pomohly kapsle SLIMBEL ANANAS, ampulky LEVANAT a samozřejmě vláknina FIBROKI, kterou si přidávám do jogurtu.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17,5 kg?

Cítím se skvěle, lépe se pohybuji, nezadýchávám se. Hlavně se můžu už zase hezky oblékat.

Začala jste také cvičit?

Cvičím pouze příležitostně, žádný pravidelný pohyb nemám.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Plánuji docházet dál, abych si prohlídala svoji novou postavou. V poradně vládne příjemná atmosféra. Chtěla bych moc poděkovat týmu NATURHOUSE Příbram za to, že mi opět navrátili sebevědomí.