

Jaroslava
zhubla téměř

14 kg

Jaroslava
Poláčková

Bydliště: Strakonice
Zaměstnání: umělkyně

Věk: 50 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 99,9 kg
Současná hmotnost: 86 kg

Snížení o:

13,9 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 54
Současná velikost oblečení: 48

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm



Jaroslava Poláčková v době, kdy vážila 99,9 kg.

Konečně jsem si mohla koupit krásné šaty

Pani Jaroslava Poláčková před 5 měsíci začala měnit svůj životní styl s podporou výživové poradny NATURHOUSE ve Strakonících. Během této doby zhubla 13,9 kg a zeštíhlela přes břicho o 15 cm. Oteklé nohy jsou ty tam a uměly se chystá na další váhový úbytek.

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

Viděla jsem v našem městě reklamní tabuli a šla jsem se sama zeptat, co obnáší změna životního stylu u NATURHOUSE. Byla jsem nespokojená se svojí hmotností a měla jsem velmi oteklé nohy, protože se věnuji mnoho hodin každý den kresbě, při které sedím.

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

Bylo to super setkání s výživovou poradkyní Evou Kotounovou, která mne seznámila s produkty a programem NATURHOUSE a byla velmi příjemná. Seznámila jsem se s metodou, která se mi zdála velmi praktická a taková, že nebudu hladovět, což jsem zkoušela několikrát v životě a bylo to vždy sice úspěšné, ale dostávalo se jo-jo efekt.

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

Pitný režim stavím dnes na první místo. Dále mne uchvátil široký sortiment skvělých produktů, které mi velmi chutnají a podporují změnu životního stylu. Základem je opravdu jíst pravidelně a v dobré skladbě potravin. Je to o systému a skladbě potravin. Když se to člověk naučí, tak má svoji váhu již pod kontrolou a můžete zdravě hubnout bez následků na zdraví.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pohodu, žádný stres, předem jsem předeslala poradkyni Evě, že se nehodlám stresovat. Dieta má člověka těšit a má z ní vytěžit vše pro sebe a své zdraví. To mne na každé konzultaci opravdu velmi těšilo, že je to pohodové setkání s moudrými radami a zkušenostmi, které pracují pro lidi a jejich zdraví.

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

Mne se týkalo hlavně to, že jsem málo pila čistou vodu. Tady bych se hluboce rozpovídala, protože čistá voda je základ. Změnila jsem také to, že jím v intervalech 2 až 3 hodin a také jsem se naučila jíst 650 g zeleniny každý den. Jsem ráda i za estetickou stránku při sestavování jídelníčku, já si to nazdobím na talíři a tak si to lépe vychutnám. Hrst ovoce každý den bohatě promění vaši náladu v pohodu.

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

Produkty jsem vyzkoušela v široké škále od bylinkových ampulek LEVANAT po tousty FIBROKI. Mám velmi ráda tyčinky SLIMBEL, prostě ňamka a pro mne jako odměna. Na produkty si prostě zvyknete a oblíbíte si je a o hladu nebudete vědět, protože je strava vyvážená. Ráda bych ještě dál hubla a těším se na to, že budu

dále štíhlet a líbit se svému milovanému manželovi a především sobě.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nepřipadalo, protože to opravdu díky tomuto programu hubnutí lze dost rychle. Nově nabyté návyky si hodlám udržovat i nadále už jen z důvodu lehkých nohou.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Tak jednak to poznalo okolí, které mne chválí a to vás potěší. Také jsem si mohla koupit šaty velikost 48, z čehož jsem nadšená. Jsem milovnice šatů a v menší velikosti je super výběr. Příště to bude ještě menší velikost, což je pak odměna za trpělivost a pravidelnost.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, manžel mi na Vánoce koupil šlapadlo, tak 10 až 15 minut pravidelně ráno cvičím a chodím na procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

S poradkyní Evou Kotounovou máme ještě dalších 10 i více kg naplánováno zhubnout a velmi se těším na postupný cílený výsledek. Také chci hluboce a vřele poděkovat poradkyni Evičce za trpělivost, slova chvály, která pro mne vždy má, i když se něco málo v mém plánu hubnutí nedařilo. Celému týmu NATURHOUSE děkuji za poctivou práci a věřím v to, že péče, chvála a trpělivost přináší své ovoce.