

JIŘINA
-26,1
kg

Jiřina Sedlmajerová

Bydliště: Staré Buky

Poradna: Trutnov

Zaměstnání: kuchařka v MŠ

Věk: 49 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 91,7 kg
Současná hmotnost: 65,6 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes boky: 27 cm



Hned po prvním týdnu byly znát první výsledky

Raduje se ze svého úspěchu paní Jiřina Sedlmajerová, která díky odborné pomoci výživové poradkyně NATURHOUSE v Trutnově odložila 26 kg a zeštíhlela o 27 cm přes boky. Po půl roce změny stravovacích návyků a pitného režimu se cítí lépe jak po psychické, tak po fyzické stránce. Navíc oceňuje zejména pochvalu od manžela a jeho podporu.

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

Několikrát jsem zkoušela sama hubnout, vždy to však bylo jen dočasné nebo neúspěšné, až jsem to vzdala. Dlouho jsem zvažovala navštívit nějakou z poraden, až jsem si na facebooku všimla, že v Trutnově pořádá NATURHOUSE Dny otevřených dveří, tak jsem se tam šla podívat. A to rozhodlo. Po příjemném povídání s výživovou poradkyní paní Petrou Slobodovou jsem se rovnou objednala na první konzultaci.

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

Na první konzultaci mě paní Slobodová změřila, zvažila, vyzpovídala, seznámila mě s celým postupem hubnutí, sestavila mi jídelníček na míru, doporučila mi produkty.

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

Hned po prvním týdnu již byly znát první výsledky. Velmi jsem oceňovala, že každý týden jsem měla konzultace, na kterých jsem viděla, jak kila a centimetry ubývají. Také jsem získávala spoustu nových, chutných receptů.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mě znamenaly radost z úbytků váhy a velké odhodlání do dalšího týdne.

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

Největší změny u mě byly hlavně v pitném režimu a v pravidelné stravě, ani jedno jsem totiž nedodržovala.

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

Produkty NATURHOUSE mi velice chutnaly a určitě i výrazně pomohly, obzvláště suchary a vláknina FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně jsem zjistila, že hubnutí šlo samo. Bavilo mě to a každý týden jsem se těšila na další konzultaci a super povídání s paní poradkyní Slobodovou. Každá tato návštěva pro mě byla velice motivační.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 26 kg?

Cítím se skvěle jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Chvála od manžela a jeho podpora je také super.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nejprve ne, po práci moc nestíhám a ani se mi nechtělo. Nyní jsem ale trochu začala, sice nepravidelně, rychlou chůzí a cvičím cviky spíše na zpevňování.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě se domluvíme na občasných převážení a přeměření, abych měla vše pod kontrolou.