

JIŘINA
-20,2
kg

Jiřina
Strouhalová

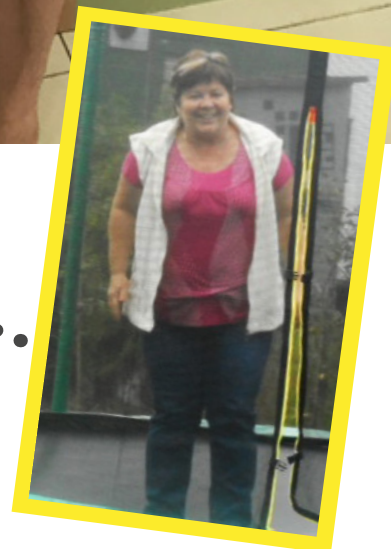
Bydliště: Pardubice
Poradna: Pardubice
Zaměstnání: seniorka

Věk: 58 let
Výška: 153 cm
Původní hmotnost: 87,2 kg
Současná hmotnost: 67 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M-L

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 22 cm



Cítím se o polovinu mladší

Raduje se paní Jiřina Strouhalová, kterou nejvíce překvapilo, že musela jíst velké porce jídla a přitom hubla. Za pouhých 8 měsíců odložila 20 kilo, zeštíhla v pase o 22 cm a vrátil se jí opět elán a chuť do života.

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

Vyzkoušela jsem kde co, ale efekt byl minimální. Připadala jsem si zoufale. Při své výšce 153 cm vážit 87 kilo je opravdu příliš. Nelíbila jsem se sama sobě, nechtěla jsem se na sebe dívat do zrcadla. Pochopila jsem, že potřebuju odbornou pomoc, někoho, kdo mě povede, bude mi rádcem, bude mi rozumět a současně bude skutečný profesionál v oblasti redukce nadváhy. Hledala jsem, až jsem narazila na výživovou poradnu NATURHOUSE v Pardubicích.

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

Ano, povídala jsem si s výživovou poradkyní Gabrielou Daňkovou o stravovacích návycích a hodnotách, které jsme zjistily na základě bioimpedančního měření. Ty hodnoty byly samozřejmě katastrofální, ale paní poradkyně mi dala naději a podporu, že i s tím se dá něco dělat. Odcházela jsem domů s jídelníčkem na celý týden a produkty a také rozhodnutím, že tentokrát už to zvládnu.

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

Úbytek váhy, který jsem viděla



každý týden, a zdravé stravování, aniž bych pociťovala hlad. Jedla jsem velké porce oproti tomu, jaké množství jsem jedla dříve, a přitom jsem hubla. Navíc strava byla pestrá a chutná.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Informace o průběhu mého pokroku. Vůbec by mě nenapadlo, že za pouhých 8 měsíců se dá bez hladu a zdravotních komplikací zhubnout 20 kilo.

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

Přestala jsem jíst hodně tučná a smažená jídla. Také jsem se naučila pravidelnosti ve stravování a zlepšila si pitný režim.

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

Oblíbila jsem si suchary a sušenky FIBROKI. Suchary jsou skvělé ke snídani a sušenky zase třeba ke svačince nebo když člověka chytne mlsná.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, překvapilo mě, jak to šlo snadno.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20,2 kg?

Jako kdyby mi bylo zase 30 let. Přijde mi, že jsem omládlá a vrátil se mi zase elán a chuť do života.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, jen procházky se psem. Přiznávám, že nejsem nějaký cvičící typ.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Ano. Mé poděkování patří milému týmu NATURHOUSE. Vždy jsem se na každou konzultaci těšila.