

KAMILA
-11,3
kg

Kamila Scheubreinová

Bydliště: Jemnice

Poradna: Moravské Budějovice

Zaměstnání: operátorka

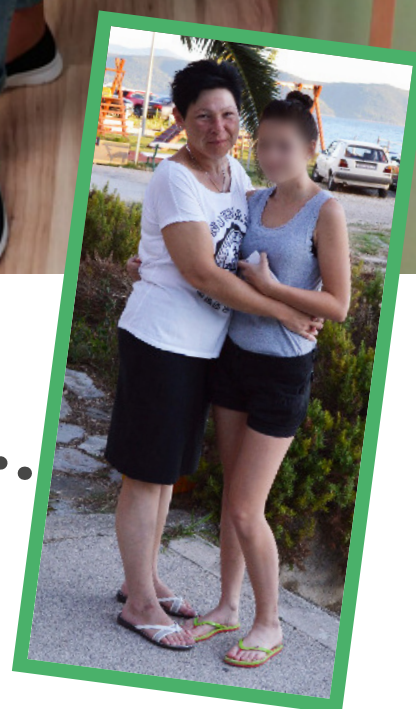
Věk: 38 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 75,3 kg
Současná hmotnost: 64 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: S-M

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes boky: 9 cm



Konečně jsem se svou postavou spokojená

Raduje se paní Kamila Scheubreinová, které díky úpravě stravy a stravovacích návyků přestaly otékat nohy a navrátila se jí vitalita. Za 3 měsíce odložila 11 kg, zeštíhlela přes boky o 9 cm a může si kupovat mladistvé oblečení v „eSku“ a „eMku“. Navíc jí to moc sluší.

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

Do NATURHOUSE mě přivedla dlouhodobá nespokojenost se svou postavou. Přes všechny možné diety, které jsem vyzkoušela a poslední dobou spíše hladovění, ukazovala ručička na váze 75 kg. Řekla jsem si, že se sebou musím začít něco dělat. A také velký úspěch mé známé v hubnutí s NATURHOUSE mě přivedl do výživové poradny v Moravských Budějovicích.

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

Na první návštěvě mě přivítala velmi milá, sympatická výživová poradkyně Hanka Konopková. Nejprve mi ochotně vysvětlila, co mě čeká a jak vše bude probíhat. Podrobně mě vyzpovídala, zvažila, a poté mi sestavila jídelníček.

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

Nejvíce jsem ocenila, že příprava jídla je z běžně dostupných surovin a rychlá na přípravu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na pravidelné konzultace jsem se vždy těšila. Každým týdnem jsem viděla, jak jdou kilogramy dolů a cítila jsem se mnohem lépe. Paní Konopková každé ocenila další můj krok vpřed a já měla velkou radost ze svého úspěchu.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-



delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Největší změnou pro mě byla pravidelnost ve stravování, a také pestrost a množství jídla, které jsem měla za celý den sníst, a i přesto hubnout. Musím říct, že jsem si jídlo každý den užívala a vůbec jsem neměla hlad.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů.

Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI a sušenky FIBROKI. Přiznám se, že si nedovedu představit snídani bez sušenek FIBROKI 5C.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem v udržovací fázi a stále v užívání produktů pokračuji.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S NATURHOUSE mi hubnutí vůbec nepřipadalo těžké, spíše naopak. Od samého začátku jsem velmi spokojená.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 11,3 kg?

Cítím se skvěle, jsem teď opravdu šťastná. Pravidelně jím a nepřibírám. Neotekají mi nohy a necítím se být unavená, mám spoustu energie. A konečně jsem se svou postavou spokojená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Přímo s cvičením ne. Já jsem nikdy nebyla zrovna sportovní typ. Ale začala jsem hodně chodit pěšky a v létě bude určitě můj velký kamarád kolo.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě nepřestanu do výživové poradny docházet pro rady a pro své oblíbené produkty.