

Chtěla jsem zhubnout. Hledala jsem nejlepší alternativu a NATURHOUSE mě nejvíce oslovil.

MARCELA
-14,6
kg

Marcela Červíková

Bydliště: Děčín

Poradna: Děčín

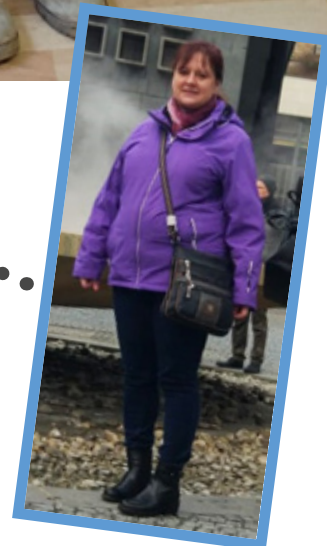
Zaměstnání: prodavačka

Věk:	54 let
Výška:	161 cm
Původní hmotnost:	83,3 kg
Současná hmotnost:	68,7 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 10 cm



Chtěla jsem zhubnout. Hledala jsem nejlepší alternativu a NATURHOUSE mě nejvíce oslovil.

Paní Marcela se rozhodla vyzkoušet metodu NATURHOUSE, protože nebyla se svou postavou zcela spokojená, ale zároveň si sama nevěděla rady. Na úvodní konzultaci si s naší výživovou poradkyní vše vysvětlily a sestavily spolu celý plán. Velmi se jí líbilo, že se během své cesty může kdykoliv na svou poradkyni obrátit a i pestrý jídelníček připravený na míru. Paní Marcela dokázala zhubnout úžasných 14,6 kilogramu a je teď moc spokojená.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Chtěla jsem zhubnout. Hledala jsem nejlepší alternativu a NATURHOUSE mě nejvíce oslovil.

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

Poradkyně mě zvážila a změřila, abychom zjistily, jak na tom jsem. Potom mi poradkyně vysvětlila, jak mám jíst, a se vším mi na začátku poradila.

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

Hodně jsem oceňovala všechny recepty a pravidelné kontroly. Velmi mi pomáhalo, že na mě někdo dohlížel a případně mi poradil, co bych měla dělat jinak.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Úspěch, protože jsem vždy viděla



nové pokroky a jak jsem postupně začala hubnout.

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

Změnila jsem úplně stravovací návyky a začala jsem jíst více zeleniny.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, občas ještě užívám právě vlákninu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Díky dohledu a doplňkům stravy mi to těžké nepřišlo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14,6 kg?

Cítím se moc dobře, začala jsem teď díky tomu občas i plavat.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Trochu ano, ale hlavně jsem chodila na procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ještě dvakrát se teď během stabilizace v NATURHOUSE zastavím na kontrolu.

Doporučujete NATURHOUSE?

Ano.