

MARCELA
-15,2
kg

Marcela Fulierová

Bydliště: Česká Lípa

Poradna: Česká Lípa

Zaměstnání: účetní

Věk:	53 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	83,1 kg
Současná hmotnost:	67,9 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes boky: 15 cm



Jsem štíhlejší a sebevědomější

Paní Marcela Fulierová se vlivem nesprávných stravovacích návyků dostala se svojí hmotností na 83 kg. Oblečení jí bylo malé, necítila se dobře a přestávala se líbit sama sobě. Poté navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v České Lípě a během 7 měsíců odložila 15 kg, zeštíhlela přes boky o 15 cm a může si kupovat oblečení o 5 konfekčních velikostí menší.

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

Po čtyřicítce jsem stále přibývala na váze a nic s tím nedělala. Oblečení mi bylo malé a sama sobě jsem se nelíbila. Chtěla jsem zhubnout, ale nevěděla jsem, jak na to. Bylo to po Vánocích. Pokaždé, když jsem byla na počítači, se na hlavní stránce objevila nabídka hubnutí v České Lípě s konzultací zdarma. Až teprve koncem ledna jsem se odhodlala a zavolala na infolinku, kde mi byly podány informace. Pak jsem se objednala na konzultaci do výživové poradny NATURHOUSE v České Lípě. Ovšem nic jsem si od této návštěvy neslibovala.

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

Bylo to 7. 2. 2017. Uvítala mě příjemná poradkyně paní Iveta Martínková. Vyzpovídala mě ohledně zdravotního stavu, jídelníčku a zaměstnání. Proběhlo vážení, měření. Dostala jsem potřebné informace k dietě a základní jídelníček.

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

Ano, jedla jsem pravidelně, zdravě a i pro mne to byly velké porce. Stále jsem nevěřila, že mohu zhubnout. Jedla jsem tolik jídla více než předtím. Hubla jsem a vůbec jsem netrpěla hladem.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Bylo úžasné sledovat při pravidelném měření a vážení, že váha jde dolů. Nepocítovala jsem žádnou únavu. Výživová poradkyně Iveta i paní asistentka mě neustále povzbuzovaly a podporovaly. Odcházela jsem vždy s dobrou náladou.

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

Kompletně se mi změnil jídelníček. Musela jsem si připravovat jídlo a pravidelně se stravovat a dodržovat pitný režim. Do jídelníčku jsem zařadila více ovoce, zeleniny a ryb. Při svém zaměstnání jsem neměla potřebu celý den jíst. Najedla jsem se až večer a to pořádně.

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

Při mé dietě mi pomáhaly produkty,

jako např. ampulky LEVANAT a FLUCIR. Oblíbila jsem si čaj INFUNAT, vlákninu a tousty FIBROKI a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Před návštěvou v poradně NATURHOUSE jsem si myslela, že to je velice těžké. Ale v paní poradkyni jsem našla velkou podporu. Díky podpoře ze strany paní poradkyně, jídelníčku a produktům to šlo docela samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 15 kg?

Je to úžasný pocit, když si toho lidé z vašeho okolí a v rodině všimnou a chválí vás, jak vám to sluší. Jsem štíhlejší a sebevědomější.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, necvičila jsem.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, chtěla bych do NATURHOUSE docházet i v budoucnu.