

MARTA
-18
kg

Marta Krištofová

Bydliště: Praha

Poradna: Praha, Spálená ulice

Zaměstnání: účetní

Věk:	64 let
Výška:	174 cm
Původní hmotnost:	99,5 kg
Současná hmotnost:	81,5 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení



Cítím se krásně

Paní Marta Křištofová přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Praze, Spálené ulici s téměř sty kily a zdravotními problémy. Po roce postupného váhového úbytku se cítí o 100 % lépe fyzicky i psychicky, netrápí jí už zadýchávání ani jiné problémy. Oblečení, které schovávala 20 let ve svém šatníku, teď s přehledem může nosit a připadat si šik.

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

Především to byl pohled do zrcadla, kdy jsem se přestávala líbit sama sobě. A pak také zdravotní problémy. Však jsem bez půl kila vážila metrák. A tohle všechno muselo mé tělo utáhnout. Především mě trápily problémy s dýcháním.

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

S výživovou poradkyní Lenkou Jilemnickou jsme probraly můj zdravotní stav, stravovací návyky a pitný režim. Paní poradkyně mě převážila a přeměřila a zároveň jsme si povídaly o tom, co já od toho očekávám.

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

Úžasné bylo, že po velice krátké době jsem se cítila líp a nebylo mi těžko po jídle.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně jsem se naučila, kdy, co a jaké množství jídla konzumovat. Současně jsem si vylepšila pitný režim.

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

Vypustila jsem ze svého jídelníčku bílé pečivo, nezdravé přílohy a začala jíst více zeleniny.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů.



Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Všechny produkty, které mi paní poradkyně Lenka doporučovala, byly chuťově vynikající a vždy mi pomohly. Oblíbila jsem si zejména ampule s artyčkem LEVANAT a sušenky FIBROKI.

Nyní jste již ve stabilizační fázi. Přesto pokračujete s užíváním produktů?

Ano, a hlavně mám v úmyslu zhubnout ještě 5 až 6 kilo. Pak budu spokojená.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne, výsledky byly viditelné týden po týdnu. Fantastické bylo, že jsem každý týden na každé návštěvě vi-

děla ručičku váhy, jak ukazuje méně a méně kilogramů. A tuto proměnu vidělo hlavně moje okolí, které mě velmi povzbuzovalo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Cítím se krásně, hlavně fyzicky i psychicky mnohem lépe. A oblečení, které v mém šatníku čekalo nějakých 20 let, mohu teď s přehledem nosit a připadat si šik.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

V redukční fázi jsem provozovala pouze chůzi, teď jsem k tomu přidala cvičení na nabrání svalové hmoty a ke zpevnění celého těla.