

MARTINA
-13
kg

Martina Bystrianská

Bydliště: Moravský Krumlov

Poradna: Brno, Orlí ulice

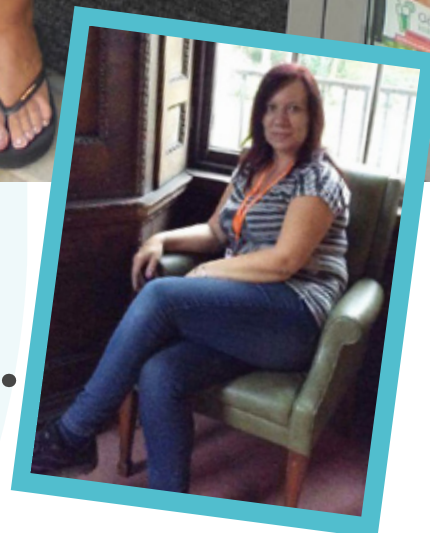
Zaměstnání: učitelka

Věk: 48 let
Výška: 174 cm
Původní hmotnost: 87 kg
Současná hmotnost: 74 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 42–44

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 8 cm



Překvapilo mne, jak velké porce jídla musím sníst. A přitom hubnu

Mnoho lidí si myslí, že když chtějí zhubnout, musí se omezovat v jídle. Metoda NATURHOUSE, kterou podstoupila paní Martina Bystrianská ve výživové poradně v Brně, Orlí ulici, je založena na jednoduchých pravidlech, kdy rozhodnete hlady trpět nebudete. Navíc se vám vrátí energie a elán do života a začnete si užívat třeba i takových obyčejných věcí, jako je nákup oblečení stejně jako nyní paní Martina.

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

Jít do poradny jsem se rozhodla na základě dlouhodobého špatného pocitu sama ze sebe. Nerada jsem se oblékala, nakupovala oblečení. A samozřejmě jsem byla často unavená, snadno jsem se zadýchala. Tělo vám dá mnoha způsoby vědět, že to není ono. Jako každá žena jsem se snažila jíst zdravě a zhubnout. Byla to však diána bez velkého úspěchu. Mým vzorem mi byla moje maminka. Ta jako první vyzkoušela hubnout s pomocí poradenství NATURHOUSE. A nejen že hubla před očima, ale neměla a stále nemá problém si váhu držet.

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

Nemohla jsem se dočkat první návštěvy. Vždyť jsem věděla, že to zaručeně funguje! Konzultace probíhala ve velmi příjemné atmosféře (tak jako všechny další). Dozvěděla jsem se, jak na tom opravdu jsem, jaký je můj reálný cíl a první pokyny ke změně jídelníčku. Těšila jsem se, protože jsem věděla, že vše bude jen lepší.

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

Dodnes jsem mile překvapena, že hubnutí s podporou poradkyně Ivy Bednaříkové šlo tak hladce. Připadalo mi to jako hra a já jsem každý týden vyhrávala a těšila se na další konzultaci.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Je to fajn, když víte, že vás vede někdo, kdo ví, co dělá. Paní Iva i celý její tým byl vždy tou první podporou, kterou určitě každý ocení. I ta radost z úspěchu je větší, když ji s někým sdílíte. A ony všechny prožívaly toto období se mnou. Zároveň jsem se těšila na nové pokyny a recepty. Je to dobré, že celý proces je naplánovaný na jednotlivé schůzky. Opravdu pak hubnete s odbornou pomocí a ne sama. A je to samozřejmě motivující.

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

Největší změnou v mém stravovacím programu byla absence pečiva a sladkostí. Myslela jsem si, že to bude hodně obtížné. Nebylo. S pomocí produktů to bylo snadné. Překvapilo mne také, jak velké porce musím sníst. A měla jsem pocit, že neustále jím. Také jsem musela napravit téměř nulový pitný režim.

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

Produkty mi nejen viditelně pomáhaly, ale i chutnaly. Miluji sušenky FIBROKI, oblíbila jsem si vlákninu, úžasná je ze-

lená káva APINAT. Je také příjemné, že všechny produkty jsou na přírodní bázi, z výtažků z rostlin.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí bylo neuvěřitelně snadné. Jsem ráda, že jsem se rozhodla hubnout s týmem Ivy Bednaříkové v Brně Orlí ulici.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Cítím se nejen lehčí, ale i zdravější a šťastnější.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jsem od přírody nesportovní typ. Za celou dobu hubnutí jsem si byla párkrát zaplavat si. Přesto šlo hubnutí hladce i bez trápení tělesné schránky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě ano. Momentálně jsem v udržovací fázi a návštěvy jsou stále pro mne užitečné. Chci si zajít jednou za čas pro oblíbené produkty, na kontrolní převážení a pozdravit paní Ivu Bednaříkovou s týmem, které tímto děkuji za podporu a přátelský přístup.