

MONIKA
-18,1
kg

Monika Hajdíková

Bydliště: Úvalno

Poradna: Krnov

Zaměstnání: kuchařka

Věk: 49 let
Výška: 162 cm
Původní hmotnost: 82,3 kg
Současná hmotnost: 64,2 kg

Délka hubnutí: 2,5 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 28 cm



Lehčí o 18 kilo? Pocit k nezaplacení

Září štěstím povoláním kuchařka paní Monika Hajdíková, která přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově, aby si upravila své stravovací návyky. Během dvou a půl měsíce se jí podařilo zeštíhlet přes boky o 28 cm a může nosit slušivé oblečení ve velikosti M.

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

Do poradny NATURHOUSE mě přivedly problémy s nadváhou a bolestí kolen a kyčlí. Zkoušela jsem všechno možné, ale nemělo to dlouhého trvání. Pak mi došlo, že můj hlavní problém tkví v nesprávných stravovacích návycích. To jsem chtěla změnit.

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

Výživová poradkyně Vendulka Adamčíková mě přivítala, vysvětlila mi, co mě čeká a jaké jsou náležitosti metody NATURHOUSE. Kladla mi otázky v souvislosti s mým zdravotním stavem, pak mě přeměřila, převážila a sestavila mi jídelníček přímo dle mých chuťových preferencí.

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

Ano, začala jsem postupovat podle metody NATURHOUSE. Líbilo se mi, že pořád jím a nestrádám. Někdy jsem měla problém tak velké porce sníst.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Náboj a dobré rady správným směrem. Cítila jsem se od každé konzul-



tace lépe a lépe a snažila jsem se dodržovat správný jídelníček.

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

Dodržovat pravidelnou stravu a pít správné množství tekutin. Pro mě jakožto pro kuchařku bylo asi nejtěžší nastavit pravidelnost ve stravování.

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

Moc mi chutnaly čaje INFUNAT, dále ampule LENAVAL a vůbec všechny produkty, které pomáhají odbourávat tuky a přebytečnou vodu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, jenom se to chtělo do toho dostat. Pak už to šlo samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 18 kg?

Cítím se skvěle, je to super pocit.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Vůbec ne, já jsem se hodně nachodila v práci. Teď se ale musím zaměřit na zpevnění kůže.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě pro kontrolní vážení a odbornou konzultaci. Děvčata jsou super a vždy mi dobře poradí a já jim za to moc děkuji.