

Irena Naimanová - Chomutov zhubla

15 kg

| | | | |
|---|---------|-----------------------------|--------------------------------|
| Výška: | 168 cm | Délka hubnutí: | 5 měsíců |
| Věk: | 43 let | Původní velikost oblečení: | 44 |
| Původní hmotnost: | 79,5 kg | Současná velikost oblečení: | 38 |
| Současná hmotnost: | 64,5 kg | Zmenšení o: | 3 konfekční velikosti oblečení |
| Zaměstnání: odborný ekonom | | | |
| Úbytek v pase a přes boky: 11 cm | | | |



Lucie Naimanová - Chomutov zhubla

10 kg

| | | | |
|---|--------|-----------------------------|--------------------------------|
| Výška: | 163 cm | Délka hubnutí: | 5 měsíců |
| Věk: | 11 let | Původní velikost oblečení: | 38 |
| Původní hmotnost: | 62 kg | Současná velikost oblečení: | 34 |
| Současná hmotnost: | 52 kg | Zmenšení o: | 2 konfekční velikosti oblečení |
| Zaměstnání: zákyně | | | |
| Úbytek přes břicho a boky: 13 cm | | | |



Za 5 měsíců -25 kg

Paní Irena se svojí dcerou Luckou se společně vrhly do zdravého hubnutí s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově. A výsledky? Za 5 měsíců celkem zhubly 25 kg, krásně zeštíhly a vypadají i cítí se naprosto perfektně.

Ireno a Lucko, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

O výživovém poradenství NATURHOUSE jsem věděla, jen nám trvalo trochu déle, než jsme se rozhodly tuto poradnu navštívit. Lucka má poruchu štítné žlázy a její váha stále rostla. Tak jsme se s Luckou poradily a navrhla jsem jí, že budu hubnout a ní že stačí, když shodíme každá 5 kg.

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

Ano, to si pamatuji velice dobře. Když jsem si stoupla na váhu, byla jsem zděšená, kolik vůbec vážím. Takže můj cíl nebylo shodit 5 kg, ale minimálně 10 kg. Lucinka si nechala cíl 5 kg, ale když viděla, jak to jde dobře a jak jí to prospívá, zvýšila si cíl také na 10 kg.

Začaly jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovaly?

Naučily jsme se pravidelně stravovat. Hlavně dodržujeme svačinky a pitný režim, který je také velice důležitý.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsme se těšily. Lucka mohla chodit 1x za 14 dní a přesto chodila se mnou každý týden. Výživová poradkyně Míša i asistentka Hanka



jsou velice příjemné a sympatické, vždy se nám věnovaly a nabídly nám připravené nápoje. A hlavně je důležitá konzultace a vážení. Člověk je na sebe přísnější a snaží se dodržovat stanovený jídelníček.

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

U Lucky to byla hlavně změna snídaní, byla zvyklá na sladké snídaně. U mě to byla trochu větší změna. Přestala jsem jíst bílé pečivo a nevhodné přílohy. Nejedla jsem mléčné produkty a teď mám každý den ke svačince bílý jogurt s vlákninou FIBROKI a dodržuji pitný režim.

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

Produkty NATURHOUSE nám určitě pomáhaly. Luce nejvíce chutnaly ampule VIVAT DIGEST a také čokoládové sušenky FIBROKI a cereálie DIETESSE.3. Mně chutnají skoro všechny

ampule, protože obsahují bylinky a výtažky z ovoce.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Pro mě to tak těžké nebylo, zvykla jsem si na to, že nejím bílé pečivo. Naučila jsem se snídat suchary FIBROKI. Pro Lucku to bylo trochu těžší, jelikož měla ráda sladké snídaně (koblihy, šátečky apod.). Nahradila je zdravou variantou sušenek a cereálií.

Celkem jste zhubly 25 kg. Jak se cítíte?

Je to krásný pocit, hlavně jsem pyšná na Lucku, že to tak zvládla. Úplně září. Koupila jsem jí nové kalhoty a byla úplně nadšená, jak jí sedí a jak v nich skvěle vypadá.

Plánujete docházet do NATURHOUSE i nadále?

Ano, určitě se rády zastavíme a necháme se přeměřit. Také si určitě zakoupíme některé produkty. Moc děkujeme výživové poradkyni Bc. Míše Mauleové a asistentce Hance Křivánkové.