

RENATA
-23,4
kg

Renata Chmelařová

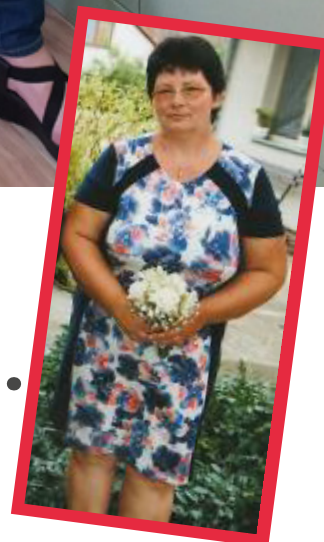
Bydliště: Rozkoš
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: OSVČ

Věk: 51 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 103,3 kg
Současná hmotnost: 79,9 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 16 cm



Netušila jsem, jak komfortní může být hubnutí

Před půl rokem ukazovala ručička na váze paní Renatě Chmelařové nemilosrdný metr. K tomu měla problémy s páteří a necítila se nijak dobře. Na doporučení své známé se objednala do výživové poradny NATURHOUSE v Moravských Budějovicích. Bez hladu a strádání se jí podařilo odložit více než 23 kilo a zeštíhlet v pase o 16 cm. Tato proměna se také pozitivně promítla do jejího zdravotního stavu.

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

Do výživové poradny mě přivedla nadváha a zdravotní problémy s páteří. Jedna má známá poradnu již navštěvovala a byla velmi spokojená, doporučila mi tedy NATURHOUSE v Moravských Budějovicích.

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

Na první konzultaci mě paní poradkyně Hanka Konopková zvažila, změřila a informovala, jak bude celý redukční proces probíhat.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňovala to, že jsem hubla, aniž bych hladověla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace pro mne



znamenaly pravidelnou pomoc, podporu a rady.

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

Odstranit špatné stravovací návyky a začít konzumovat více ovoce, zeleniny a dodržovat pitný režim.

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

Z produktů NATURHOUSE mi nejvíce chutnaly pudinky SLIMBEL SYSTEM a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Dříve mi to připadalo skoro nemožné, ale celá metoda NATURHOUSE mě rychle vyvedla z omylu. Netušila jsem, jak komfortní může být hubnutí a celý redukční proces.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 23,4 kg?

Dnes se cítím velice dobře a mé zdravotní potíže jsou o poznání mírnější.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, mé zdravotní problémy mi nedovolují fyzickou zátěž.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, budu se k paní poradkyni Hance Konopkové do poradny NATURHOUSE ráda vracet.