

**Renata
zhubla
20 kg**

**Renata
Helešicová**

Bydliště: Hrušovany u Brna

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: účetní

Věk: 39 let
Výška: 150 cm
Původní hmotnost: 88,5 kg
Současná hmotnost: 68,5 kg

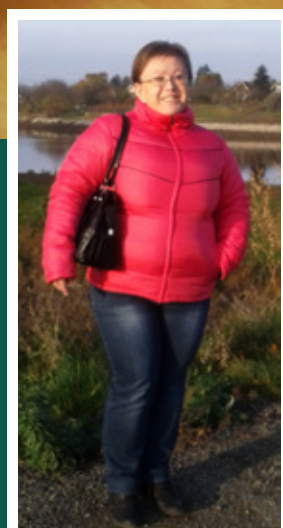
Snížení o:

20 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 13 cm**



Renata Helešicová v době,
kdy vážila 88,5 kg.

Konečně můžu nosit oblečení ve velikosti 38

Paní Renata Helešicová díky úpravě stravy, užívání produktů a mírnému pohybu bez problémů a odřikání odložila 20 nadbytečných kilo během půl roku. Nyní se cítí skvěle, lehce a plná energie.

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

Už jsem se nemohla na sebe podívat, špatně jsem se pohybovala. Chtěla jsem podpořit, poradit, mít někoho, kdo mi bude oporou, rádcem. Má volba proto padla na výživovou poradnu NATURHOUSE v Brně v Orlí ulici.

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

Nejprve mě paní poradkyně Iva Bednaříková vyzpovídala. Pak mě změřila a zvážila. Na základě bioimpendanční analýzy jsem si nechala poradit s úpravou stravy, omezila bílé pečivo, nevhodné přílohy, ale začala jsem více konzumovat zeleninu a kvalitní bílkoviny. Také mi paní Iva poradila, jak si vhodně nastavit porce jednotlivých jídel a jak si je během dne rozvrhnout.

Co jste na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňovala?

Lehká, jednoduchá jídla, recepty, nápady, inspiraci, dostatek změn, aby se jídelníček neomrzela. Musím uznat, že jsem se cítila lépe den ode dne.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivaci k tomu snažit se, podporu a dozor nad sebou. I když se občas nedařilo, ujištění, že jdeme správným směrem, že to půjde.

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

V mém případě to byla pravidelnost v jídlu, dříve jsem nesvačila. Také jsem se naučila, jak reagovat na chuť, co můžu konzumovat večer, čím se dojídat. A také pitný režim, to byl pro mne dříve problém.

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

Hodně jsem se s paní Ivou soustředila na nadbytečnou zátěžnost organismu a čaj INFUNAT RELAX mi moc v tomto směru vyhovoval. Také čaj DRENANT INSTANT mi pomáhal

s pročištěním. Vystřídala jsem mnoho doplňků, kromě čajů a vlákniny také různé ampule, koncentráty apod. Produkty mi pomáhaly s doplněním minerálních látek, vitamínů a antioxidantů v redukčním režimu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Nebylo, ale byla to velká změna. Jsem tak ráda za podporu, pomoc, rady.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Úžasně, příjemně, lehce, paradně.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě se jednou za měsíc či dva zastavím. Vládne zde přátelská atmosféra, je radost se sem vracet. Moc děkuji celému týmu ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně na Orlí, zejména pak výživové poradkyni Ivě Bednaříkové za podporu ve změně stravování.