

Jsem o 12 kilo lehčí a je to poznat
při každodenní činnosti

ROMANA
-12
kg

Romana Horáková

Bydliště: Brno

Poradna: Brno Orlí

Zaměstnání: prodavačka v drogerii

Věk:	44 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	87 kg
Současná hmotnost:	75 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	46-48
Současná velikost oblečení:	42-44

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 5 cm



Jsem o 12 kilo lehčí a je to poznat při každodenní činnosti

Paní Romana si s myšlenkou zhubnout, pohrávala už několik let, až si jednou řekla „dost“ a navštívila poradnu NATURHOUSE, naproti které už několik let pracuje. Na metodě NATURHOUSE oceňovala nejvíce to, že nehladověla, naopak byla překvapená, o kolik bohatší její jídelníček je. Za 5 měsíců zhubla krásných 12 kilo, aniž by cvičila. Se svou aktuální váhou je nadmíru spokojená. Do poradny NATURHOUSE se vrací vždy ráda, nejen kvůli pravidelnému převážení, ale i kvůli skvělé a optimistické náladě, která v prostorách vždy panuje.



Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Už několik let se s kamarádkami bavíme, jak by bylo fajn nějaké to kilo zhubnout. Pořád jsme se o tom jen bavily a výsledek žádný. A tak jsem jednoho dne řekla DOST! A zašla jsem do NATURHOUSE. Pracuji v Brně na Orlí ulici v drogerii jako prodavačka a poradnu NATURHOUSE mám přímo naproti.

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

První návštěva byla velmi příjemná. Ujala se mě paní Iva Bednaříková, která mě změřila, zvážila a naplánovala mi dietní plán. Vše mi podrobně vysvětlila. Od poradkyně jsem dostala spoustu tipů a snadných receptů... jídelníček je z běžných potravin, jen bylo potřeba jíst pravidelně, vědět kolik čeho a kdy...

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

Nejvíce jsem ocenila, že při dietě vůbec nehladovím. Ba naopak. Někdy se mi zdálo, že toho jídla je až moc, ale kupodivu jsem hubla...přitom tolik jídla!!!! Cítila jsem se lehce, skvěle...

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mi pomáhají v dodržování jídelníčku, každý týden byl vidět výsledek... někdy půl kila... jindy i kilo dole... a podpora paní Ivy byla úžasná – vždy mi zvedla náladu svou veselou a optimistickou povahou.

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

Moje změna jídelníčku byla hlavně v pravidelnosti a musela jsem se naučit snídat, což je velmi důležité. Také jsem změnila návyky v jídle. Ke všemu mít zeleninu a nejíst jen 3x denně.

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

Produkty, které k tomuto stravování patří, mi pomáhaly hlavně ve spalování tuku a zbavování se přebytečné vody v těle. Nejvíce jsem si oblíbila sušenky, které snídám s tvarohem a moc mi chutnají.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Produkty NATURHOUSE používám dodnes.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnutí nebylo tak těžké, jak jsem se obávala. V podstatě jsem jedla více, ale zdravěji a lehčí pokrmy.

Jak se cítíte nyní lehčí o 12 kg?

Jsem o 12 kilo lehčí a je to poznat při každodenní činnosti. Dokonce na kole se mi jede lehčeji.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Bohužel jsem moc necvičila. Kdyby ano, tak by byl výsledek ještě větší. Ale i takto jsem nadšená!

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE bych ráda chodila i nadále na občasné zvážení, abych měla jistotu, že si váhu udržím. A také kolektiv v NATURHOUSE ráda uvidím... Pokaždé je v poradně skvělá nálada, vždy dostanu nějaký zajímavý recept či nápad do jídelníčku.

Moc děkuji za podporu v hubnutí.