

**Sandra
zhubla
35 kg**

**Ing. Sandra
Černá Karberová**

Bydliště: Svatava

Poradna: Cheb

Zaměstnání: technik přípravy staveb

Věk:	33 let
Výška:	182 cm
Původní hmotnost:	117,8 kg
Současná hmotnost:	82,6 kg

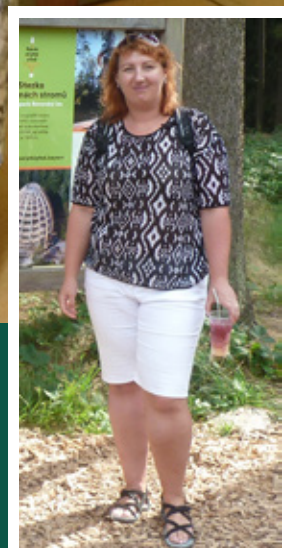
Snížení o:

35,2 kg

Délka hubnutí:	10 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 29 cm**



Ing. Sandra Černá Karberová v době,
kdy vážila 117,8 kg.

Bez hladu lehčí o 35,2 kg

Paní Sandra Černá Karberová se postupně dostala na váhu přes 117 kg. Začala tedy hledat vhodné řešení, ale nechtěla hladovět. Na doporučení svých sousedek se obrátila na výživovou poradnu NATURHOUSE v Chebu. Po 10 měsících dodržování jednoduchých pravidel je štíhlejší v pase o 29 cm a může si kupovat krásné, mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 40.

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

Do NATURHOUSE v Chebu mě přivedly mé sousedky. Překvapilo mne, jak rychle na nich byly výsledky znát a jak pozitivně o programu mluvily.

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

Na první konzultaci mne výživová poradkyně Nikola Boháčková seznámila s metodou. Vše dopodrobna vysvětlila. Provedla měření hodnot a sestavila mi individuální jídelníček včetně produktů. Vše probíhalo ve velmi příjemné atmosféře s pozitivním přístupem.

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

Hlavně týdenní konzultace a uzpůsobení programu dle aktuálních výsledků. Dojít si pro „pochvalu“ od paní poradkyně bylo hlavním hnacím motorem v mém hubnutí. Především díky tomu jsem dokázala dodržovat naplánovaný program a přijít na další konzultaci s pozitivním výsledkem.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Ujištění v tom, že jsem správně pochopila týdenní výživový plán. Milé popovídání a načerpání informací a inspirace do dalšího týdne.

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

Zařazení většího množství zeleniny a ovoce do jídelníčku a odbourání bílého pečiva. Nejtěžší pro mne bylo odvyknout si na „sladkou tečku“ po obědě.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů.

Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM jako alternativu ke svačině. Vždy mám jednu v kabelce, pokud nemám možnost připravit si ovocnou svačinu. Dále mezi mé oblíbené patří kakao APINAT, vláknina FIBROKI a sušenky 5C. Naopak jsem vynechala pudinky a ovocné koktejly, které mi způsobovaly zažívací problémy.

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

Ke konci už to bylo těžké, váha se hýbala minimálně a docházela chuť dodržovat metodu dál, ale naštěstí mě výživová poradkyně vždy povzbudila a pomohla mi toto období překonat.

Přidala jste ke změně životního stylu také cvičení?

Ano, ale až v poslední třetině, neboť v předchozím období jsem měla od rehabilitační doktorky nařízené cvičky, které nebylo možné kombinovat s jiným cvičením. V poslední třetině, po ukončení rehabilitační péče, jsem přidala hlavně pilates a posilování.

Jak se cítíte nyní lehčí o 35,2 kg?

Cítím se stále stejně a dobře, neboť i s nadváhou jsem se ke svému tělu stavěla pozitivně.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, na pravidelné kontroly pro lepší stabilizaci nově dosažené váhy.