

**Cítím se skvěle a rozhodně se mi zvýšilo
sebevědomí. Zlepšil se i můj zdravotní
stav a mám více energie**

SOŇA
-32,3
kg

Soňa Dvořáková

Bydliště: Praha 8

Poradna: Praha 9, Vysočanská

Zaměstnání: kuchařka

Věk: 48 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 101,6 kg
Současná hmotnost: 69,3 kg

Délka hubnutí: 16 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

6 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek přes břicho: 25 cm



Cítím se skvěle a rozhodně se mi zvýšilo sebevědomí. Zlepšil se i můj zdravotní stav a mám více energie.

Paní Soňa bojovala s kily navíc řadu let, ale samotné se jí hubnout nedařilo. Rozhodla se navštívit NATURHOUSE, protože se chtěla cítit lépe jak fyzicky, tak i psychicky. Ačkoliv bylo zpočátku pro paní Soňu náročné změnit svůj životní styl, dokázala se s tím nakonec popasovat a podařilo se jí tak zhubnout více jak 32 kilogramů.

Jak dlouho jste se trápila s nadbytečnými kily, než jste vyhledala pomoc v NATURHOUSE?

S nadbytečnými kily jsem se trápila střídavě celý dospělý život.

Vzpomenete si ještě na hlavní impuls, který vás přiměl pustit se do toho?

Delší dobu jsem byla nespokojená se svou váhou, neměla jsem jeden určitý impuls.

Kolik kg jste s metodou NATURHOUSE zhubla a jak dlouho vám to trvalo?

Během dvou let jsem dokázala zhubnout přes 32 kilogramů.

Jak náročné pro vás bylo změnit své stravovací návyky a co považujete za největší změnu?

Z počátku hubnutí byla změna mého stravování poměrně náročná, ale po čase jsem si na změnu zvykla a už je to pro mě přirozené. Největší změna pro mě je, že hodně přemýšlím, co jím.

Baví (bavilo) vás se mnou hubnout?

Hubnutí mě bavilo, každý týden jsem se těšila na konzultace a na další pokroky, které jsem udělala.



Naučila jste se se mnou něco nového?

Naučila jsem se jíst hodně zeleniny a opravdu přemýšlet, co budu jíst.

Nedílnou součástí naší metody je také užívání produktů na přírodní bázi. Které naše produkty jste si nejvíce oblíbila?

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI nebo třeba pudink a tousty.

Je pro vás těžší hubnout, nebo si váhu udržet?

Určitě bylo jednodušší zhubnout než tu váhu udržet.

Jak se cítíte nyní o víc jak 30 kg lehčí?

Cítím se skvěle a rozhodně se mi zvýšilo sebevědomí. Zlepšil se i můj zdravotní stav a mám více energie. Jsem spokojená.

Jak na vaši změnu reaguje okolí?

Jednoznačně chvála.

Co byste doporučila ostatním, kteří zatím váhají, zda změnit svůj životní styl?

Rozhodně doporučuji. Když máte dobré vedení, jde to samo.