

ZDEŇKA
-16,2
kg

Zdeňka Malíková

Bydliště: Ostrava

Poradna: Ostrava OC Laso

Zaměstnání: seniorka

Věk:	66 let
Výška:	151 cm
Původní hmotnost:	74,8 kg
Současná hmotnost:	58,6 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 18 cm



Hubnutí s NATURHOUSE šlo prakticky samo

Směje se sympatická seniorka paní Zdeňka Malíková. Na doporučení zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v ostravském obchodním centru Laso a za 9 měsíců je z ní jiný člověk. Odložila 16,2 kg, zeštíhlela v pase 18 cm a může nosit pěkné a slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti M. A navíc jí to moc sluší.

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

Byla to má dcera, která má kamarádku a ta navštěvovala NATURHOUSE zde v Ostravě v obchodním centru Laso. Byla velmi spokojená jak přístupem, tak také výsledky. Tak jsem si řekla, že tuto metodu vyzkouším také.

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

Navštívila jsem pobočku v OC Lasu. Byla jsem mile překvapena příjemným přístupem výživové poradkyně paní Bc. Lucie Petřek Michalcové. Vše mi vysvětlila, zvážila mě, změřila a dostala jsem jídelníček na 1. týden. Vše bylo jasné a srozumitelné.

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

Dodržovala jsem to, co jsem měla zadané. Příprava jídelníčku byla jednoduchá. Seznámila jsem se s potravinami, které jsem neznala a ani nikdy neochutnala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní návštěvy jsem velice oceňovala. Pokaždé jsem viděla výsledky a pak jsem věděla, že když zhřeším, vše se odhalí. Nechtěla jsem zklamat sama sebe ani výživovou poradkyni.



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

Začala jsem dodržovat pitný režim, konzumovat více zeleniny a vynechala jsem sladkosti. Pak ještě pravidelnost v jídle s dodržáním tříhodinových rozestupů mezi jídly.

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

Z produktů jsem si oblíbila snídaněové toasty FIBROKI a vlákninu FIBROKI s jogurtem.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Byla jsem překvapená, že to šlo poměrně snadno. Samozřejmě ke

konci mého vysněného cíle už to šlo pomaleji oproti úbytkům na začátku.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 16 kg?

Jsem velmi spokojená. I zdravotní stav se mi zlepšil.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

S pohybem je to u mě skoro na nule. Chodím na procházky s pejskem a ráda se věnuji pracem na zahrádce. O to překvapivější byl váhový úbytek bez tvrdé dřiny a odřikání.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Dosáhla jsem své cílové váhy, ale pro některé doplňky si vždycky ráda dojdu. Také ráda uvidím výživovou poradkyni Lucii a její asistentku.