

Na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňuji, že jsem vůbec netrpěla pocitem hladu, protože teď jím a piju mnohem víc než předtím

MARIE
-23,3
kg

Marie Hrnčířová

Bydliště: Jihlava

Poradna: Jihlava

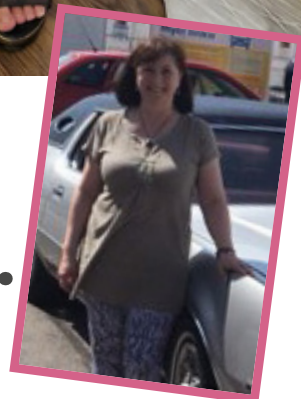
Zaměstnání: OSVČ

Věk:	55 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	93,1 kg
Současná hmotnost:	69,8 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	S–M

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 5 cm



Na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňuji, že jsem vůbec netrpěla pocitem hladu, protože teď jím a piju mnohem víc než předtím

Marii do NATURHOUSE přivedly zdravotní problémy spojené s její váhou. Rozhodla se dát metodě šanci a společně s výživovou poradkyní se pustily do postupné změny jídelníčku a životního stylu. Pravidelné týdenní setkání jí dodávaly potřebnou motivaci a potvrzovaly významné výsledky. Marie změnila kompletně jídelníček, začala jíst více bílkovin, zeleniny a ovoce, oblíbila si i sušenky FIBROKI a SLIMBEL tyčinky, které pomáhají překonat chuť na sladké. Povedlo se jí zhubnout úžasných 23,3 kg a zlepšil se i její celkový zdravotní a mentální stav.



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

Do poradny mě přivedly hlavně zdravotní důvody. Jsem po operaci kolene a mám artrózu. Lékař mě doporučil zhubnout, ale také kvůli sobě, abych se cítila a vypadala lépe.

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

Na první konzultaci se mě paní Konopková zeptala na můj zdravotní stav, stravovací návyky a kolik bych si přála zhubnout. Potom mě zvážila na speciální váze, řekla kolik mám nadbytečného tuku a vody. Pak sestavila týdenní jídelníček a seznámila mě s potravinami, kterým se budu ve fázi hubnutí vyhýbat. Doporučila mně přírodní produkty, které pomůžou se snížením váhy.

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

Na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňuji, že jsem vůbec netrpěla pocitem hladu. Teď jím a piju mnohem víc než předtím. A hlavně to, že metoda funguje, nebyl týden, abych nezhubla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mě znamenaly velkou motivaci, viděla jsem výsledky a těšila jsem se na další potraviny a produkty NATURHOUSE, které paní Konopková přidává do jídelníčku.

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

Moje stravovací návyky byly hodně špatné – skoro vůbec jsem nepila vodu, ráno nesnídala a jedla hodně sladkostí. Změna stravy mně moc nevadila, ale ze začátku jsem měla problém ráno sníst, ale časem jsem si zvykla. Protože moje tělo zadržovalo hodně nadbytečné vody, tak jsem musela vypít více tekutin. Pravidelná strava u mě potlačila chuť na sladké.

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

Všechny produkty NATURHOUSE tak, jak je paní Konopková kombinovala, mně pomohly při hubnutí. Moje nejoblíbenější jsou sušenky FIBROKI, SLIM-

BEL tyčinky, FIBROKI vláknina, ampule FLUCIR a pudinky SLIMBEL.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem ve fázi stabilizace a produkty stále užívám. Určitě si budu některé kupovat i v budoucnu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec jsem nečekala, že hubnutí bude tak snadné. Pestrá strava, hodně zeleniny, libové maso, jogurt – prostě jde to samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 23,3 kg?

Zhubla jsem 23 kg a cítím se skvěle. Kolena mě už skoro vůbec nebolí. Moje okolí to také zaznamenává, a to mě těší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Během hubnoucí fáze jsem skoro vůbec necvičila.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě si zajdu pro nějaké produkty.