

LUDMILA
- 10,3
kg

Ludmila Filová

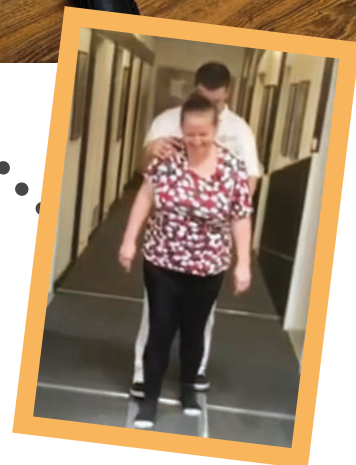
Bydliště: Jihlava
Poradna: Jihlava
Zaměstnání:
invalidní důchodce

Věk: 45 let
Výška: 165 cm

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: -
Současná velikost oblečení: -

Zmenšení o:

Lépe se mi chodí a nebolí mě tolik klouby.
Míry před (pas, břicho, boky): nevím
Míry po (pas, břicho, boky): 91 – 111 – 108 cm



Zhubla jsem 10 kg, které bych sama v životě nezhubla.

Ludmilu do NATURHOUSE přivedla stoupající váha. Rozhodla se dát metodě šanci a společně s výživovou poradkyní se pustily do postupné změny jejích stravovacích návyků. Pravidelné týdenní konzultace byly pro Ludmilu oporou a dávaly jí možnost se vždy na cokoli zeptat. Ludmila omezila sladké, změnila pitný režim a začala pravidelně jíst. Oblíbila si především pudinky Slimbel. Povedlo se jí zhubnout úžasných 10,3 kg a cítí se mnohem lépe jak fyzicky, tak i psychicky.

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

Původně jsem již měla termín na operaci zmenšení prsou. Hodně lidí mě od toho zrazovalo, tak jsem se rozhodla to nejprve zkusit takto.

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

Moc už si to nepamatuju, protože je to dávno, ale hlavně jsem se bála, abych se vzhledem ke svému postižení všude dostala. Byla jsem ale příjemně překvapená paní



Konopkovou Hanou, která mi pomohla všude, kde bylo třeba.

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

Metodu jsem začala dodržovat okamžitě (není čas ztrácet čas) a nejvíce jsem oceňovala hlavně to, že jsem neměla hlad. Výhodou bylo, že mám ráda ovoce a zeleninu. Jeden známý je rád nemá – to nevím, co bych dělala – naštěstí jsem to nemusela řešit.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně to pro mě znamenalo, že jsem neustále pod dozorem a kdykoliv jsem se potřebovala na něco zeptat, měla jsem příležitost.

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

Hlavně jsem musela vynechat veškeré sladké a zvýšit příjem tekutin (což pro mě asi bylo to nejtěžší). Další překážkou bylo pravidelně jíst. Nebyla jsem zvyklá si chystat svačiny – což je asi největší změna, zvyknout si na to, že je třeba myslet na svačiny.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly

a které jste si oblíbila?

Velmi jsem si oblíbila pudinky Slimbel, které mají rychlou přípravu a mimo jiné jsou sladké, takže to vyhovuje i mojí chuti na sladké.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Pokračuji s užíváním vlákniny a díky NATURHOUSE jsem si zvykla na chuť bílého jogurtu. Ty pudinky plánuju mít v zásobě pořád.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10,3 kg?

Lépe se mi chodí a nebolí mě tolik klouby.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

V mém případě ne.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Minimálně pro ty výše zmíněné produkty a do budoucna možná na celý cyklus.

Doporučujete NATURHOUSE?

Určitě ano. Zhubla jsem 10 kg, které bych sama v životě nezhubla.