

**ŠÁRKA**  
**-16,8**  
**kg**

## Šárka Ryndová

**Bydliště: Praha**  
**Poradna: NATURHOUSE**  
**Sedmička**  
**Zaměstnání: účetní**

Věk: 29 let  
Výška: 168 cm

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 46  
Současná velikost oblečení: 38 - 40

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Míry před (pas, břicho, boky): 92 – 110 – 116 cm**

**Míry po (pas, břicho, boky): 75 – 91 – 103 cm**

**Úbytek přes břicho: 19 cm**



**Tuto metodu určitě doporučuji, a to hlavně lidem, kteří nad sebou potřebují takzvaný bič.**

**Šárku do NATURHOUSE přivedlo rychlé přibrání hmotnosti. Díky metodě NATURHOUSE se jí podařilo zlepšit své stravovací návyky a celkový životní styl. Pravidelná týdenní setkání potvrzovala dosažené výsledky a dodávala jí motivaci. Dokázala zhubnout úžasných 16,8 kg a nyní má větší chuť k pravidelnému pohybu.**

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

Do Naturhousu mě přivedlo rychlé přibrání hmotnosti a vědomí, že má teta touto metodou prošla a po skončení pravidelných návštěv neměla skoro žádný jojo efekt, který se u různých diet často objevuje.

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

Má první konzultace proběhla tak, že se paní Junková zeptala na základní informace, jako je můj zdravotní stav, pohybové i stravovací návyky, a jakou mám představu o hubnutí. Pak následovalo zvážení, měření a seznámení s jídelníčkem a doporučení, které suplementy si mám koupit.



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

Tato metoda je výborná v tom, že vlastně neustále jíte a dodržujete pitný režim. Pro mě byl také velmi důležitý pozitivní přístup paní Junkové.

**Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Pravidelné týdenní konzultace pro mě znamenaly hlavně ujistění, že dělám vše správně. Tím jsem byla motivována pokračovat dál.

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

Hlavní změnou byla pravidelnost. Hlavně nezapomínat na svačiny a zařazovat větší množství zeleniny a ovoce.

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

Nejvíc mi pomáhala vláknina, díky které jsem neměla chuť na sladké. Poté čaje, díky kterým jsem myslela na pravidelnou hydrataci.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Produkty, převážně zmíněnou vlákninu, budu ráda užívat i nadále.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Hubnutí nebylo vůbec těžké, právě naopak. Díky množství zeleniny jsem neměla pocit hladu a hubnutí šlo prakticky samo.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 16,8 kg?**

Cítím se skvěle. Už se nezadýchávám u pouhého zavazování tkaniček a mám větší motivaci k pravidelnému pohybu.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ze začátku jsem necvičila, ale postupem času už bylo třeba rosolovité tělo zpevnit a nyní se snažím zařazovat cvičení pravidelně.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Pěvně věřím, že nebude třeba chodit na konzultace, ale třeba na nákup vlákniny se ráda zastavím.

**Doporučujete NATURHOUSE?**

Tuto metodu určitě doporučuji, a to hlavně lidem, kteří nad sebou potřebují takzvaný bič.