

**Andrea
zhubla
11 kg**

**Andrea
Havlíková**

Bydliště: Hovorčovice
Poradna: Praha 6 Dejvice, Vítězné náměstí
Zaměstnání: učitelka

Věk: 39 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 68,5 kg
Současná hmotnost: 57,2 kg

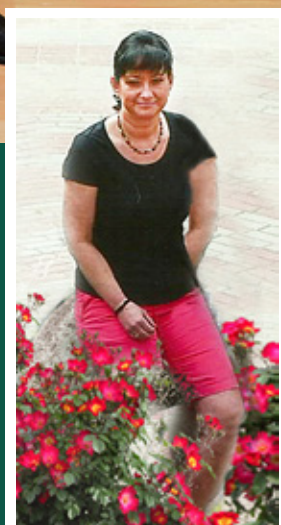
Snížení o:

11,3 kg

Délka hubnutí: 4,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 38–40
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 10 cm



Andrea Havlíková v době,
kdy vážila 68,5 kg.

Konečně jsem na sebe oblékla kalhoty, které jsem měla několik let ve skříni

Paní učitelka z Hovorčovic paní Andrea Havlíková s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Praze-Dejvicích dokázala za pomoci úpravy stravy a pitného režimu odložit 11,3 kg a zeštíhlet o 10 cm. Nyní se cítí fantasticky, atraktivně a při nákupech si může vybírat z nepřeberného množství mladistvého oblečení ve velikosti S.

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

Na poradny jsem se objednala, protože jsem nebyla se svojí postavou spokojená a potřebovala jsem poradit s jídelníčkem.

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

První návštěva byla velmi milá. Překvapil mě milý a lidský přístup ze strany nutriční specialistky Jany Lorencové. I atmosféra byla příjemná a přátelská.

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

Každá návštěva byla pro mě příjemným posezením, pochvalou a povzbuzením.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byl to pro mě takový „bič“. Potřebovala jsem nad sebou kontrolu, získat podporu, motivaci, pochvalu.



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

Musela jsem se naučit pravidelně jít. V práci jsem celý den nejedla a pak jsem doma snědla všechno, co mi přišlo pod ruku. Také jsem si zvykla na pitný režim.

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

Velice jsem si oblíbila sušenky FIBROKI. Při ranním každodenním shonu jsou rychlou a zdravou variantou snídaně a navíc moc chutné.

Jste na konci své cesty. Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, stále si docházím pro již zmíněné sušenky, toasty FIBROKI a čaje INFUNAT.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Asi nejtěžší byla pravidelnost a bohatost jídla. Měla jsem pocit, že stále jím. I když nemám pocit hladu, vždy se přinutím něco malého sníst.

Jak se cítíte nyní lehčí o 11,3 kg?

Cítím se nabitá energií. Mám radost, že jsem si oblékla kalhoty, které jsem měla několik let ve skříni.

Přidala jste ke změně životního stylu také více pohybu?

Chodila jsem občas plavat. O to víc mě překvapilo, že jsem se bez pocení se v posilovně dostala na váhu 57 kg.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Docházím nadále. Chci si svou váhu udržet. A vždy moc ráda uvidím svoji výživovou poradkyni Janu Lorencovou a její asistentku Janu Bínovou. Patří jim velká pochvala a mé díky.