

ANDREA
-12
kg

Andrea Hradilová

Bydliště: Kralupy nad Vltavou
Poradna: Kralupy nad Vltavou
Zaměstnání: laborantka

Věk: 43 let
Výška: 174 cm
Původní hmotnost: 77 kg
Současná hmotnost: 65 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 14 cm



Díky NATURHOUSE se cítím báječně

Směje se paní Andrea Hradilová, kterou teď nejvíce těší pochvaly jejího okolí. Sama se přesvědčila, že úpravou stravy a stravovacích návyků lze odložit nadbytečné kilogramy bez hladu a trápení. Odměnou je jí 12 kilo dole a úbytek přes břicho o 14 cm.

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

Po 2. dítěti mi zůstala nějaká kila navíc a ta se stále nenápadně navyšovala. Dlouho jsem chodila okolo kralupské výživové poradny NATURHOUSE a sbírala odvalu vejít dovnitř. Rozhodující impuls mi dal kolega v práci, který již tuto poradnu navštěvuje společně s manželkou a oba jsou velmi spokojeni.

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

Uvítala mě velmi příjemná paní poradkyně Mgr. Renata Míková. Nejprve mě vyzpovídala, poté mě změřila, zvažila a řekla mi, jak na tom opravdu jsem. Probraly jsme, jaké váhy bych chtěla dosáhnout.

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

Nejvíce se mi líbilo, že jsem vlastně hubla bez velkého úsilí. Díky vyvážené stravě a pitnému režimu jsem neměla chuť na sladké a hubnutí šlo téměř samo. Také jsem objevila nové potraviny, které jsem vůbec neznala – nové chutě, které obohatily můj jídelníček.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelná setkání mi velice pomáhala. Paní poradkyně Renata mě vždy povzbuzovala a chválila a to mi dodávalo energii do dalšího hubnutí. Každý týden jsem viděla, jak ubývám na váze. Po několika týdnech jsem nemohla uvěřit, že už jsem tolik shodila.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-



delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Bylo to především zařazení ovoce a více mléčných výrobků do jídelníčku. Dále odpustit si čokoládu nebo sladké po hlavním jídle a zlepšit si svůj pitný režim.

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

Nejvíce mi chutnaly kakaové sušenky FIBROKI a vláknina FIBROKI, ta byla skvělá do jogurtu.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Občas si koupím sušenky FIBROKI, které mám ráda ke snídani místo sladkého. Díky velkému obsahu vlákniny skvěle zasytí.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně ne. Stačilo jen upravit jídelníček a své stravovací návyky. U mě to

znamenalo především pravidelnou stravu a více pít. Ale především si odpustit mlsání, což se mi díky dobře nastavené stravě dařilo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 12 kg?

Cítím se skvěle. Těší mě, že si mé změny všimají přátelé a známí a podporují mě. Mohu si opět obléci své menší oblečení, které mi skvěle sedí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Snažím se pravidelně jezdit na kole, kolo občas doplňuji pohybem ve fit-centru.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, budu chodit na kontrolní konzultace, abych si váhu udržela a také si občas zakoupím nějaké produkty, které mi chutnají. Ráda bych poděkovala paní poradkyni Renatě Míkové za péči, s jakou se mi věnovala, a za vždy milé přijetí.