

ANNA
-15,1
kg

Anna Volkovjaková

Bydliště: Dobříš

Poradna: Dobříš

Zaměstnání: seniorka

Věk:	62 let
Výška:	151 cm
Původní hmotnost:	127,9 kg
Současná hmotnost:	112,8 kg

Délka hubnutí:	2 a půl měsíce
Původní velikost oblečení:	5XL
Současná velikost oblečení:	2XL

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 16 cm



Mít 15 kilo dole? Je to nepopsatelný rozdíl!

Když před 2 a půli měsíci přišla paní Anna Volkovjaková do výživové poradny NATURHOUSE v Dobříši, trápila ji špatná chůze a zadýchávání. Během této doby odložila 15 kilo a zeštíhlela o 16 cm v pase. Nyní může nosit slušivé oblečení o 3 konfekční velikosti menší a cítit se v něm skvěle. Navíc tímto výsledkem rozhodně nekončí.

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

Do poradny mě přivedla má hmotnost, která se mimo jiné odrážela na špatné chůzi a zadýchávání se. Vážit téměř 128 kilo při mé výšce, to už bylo prostě moc. Také výběr oblečení je omezený. Prostě jsem přestala být spokojená sama se sebou a hledala jsem odbornou pomoc a podporu, až jsem u nás v Dobříši objevila NATURHOUSE.

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

Výživová poradkyně Veronika Markovičová mě mile přivítala a nejprve mě vyzpovídala. Ptala se mě mimo jiné na mé stravovací návyky, pitný režim, ale také na zdravotní stav a užívané léky. Poté mě převážila a přeměřila. Sestavila mi jídelníček na 1. týden a doporučila mi k němu produkty. Odcházela jsem domů s přesvědčením, že tentokrát to zvládnou.

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

Fantastické na tom bylo, že jsem netrpěla hladu a nehonily mě chutě na sladké.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Radostné zjištění úbytku váhy v těle. Také se mi líbilo, že jsem každý týden od paní poradkyně získala nový jídelníček a produkt k tomu.



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

Do svého jídelníčku jsem zařadila hodně zeleniny a současně vynechala bílé pečivo a chleba.

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

Oblíbila jsem si zejména sušenky a suchary FIBROKI. Výborné byly ke snídani.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když se nad tím zamyslím, tak vlastně

ani ne. Stačilo dodržovat jídelníček, užívat produkty a řídit se radami paní poradkyně Veroniky.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 15 kg?

Úplně fantasticky, lépe se mi dýchá a chodí. Je to neuvěřitelný pocit.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Při mé původní váze nebylo dobré sportovat. Proto jsem nejprve musela nějaké to kilo ubrat, abych mohla začít chodit s hůlkami.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ještě nejsem u konce. Takže ano, do poradny za paní poradkyní Veronikou budu i nadále docházet.