

Blance se podařilo za 3 měsíce
zhubnout 13 kg a zmenšit tak svoji
konfekční velikost z čísla L na S

BLANKA
-13
kg

Blanka Dubová

Bydliště: Písek
Poradna: Písek

Věk: 52 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 70 kg
Současná hmotnost: 57 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: L
Současná velikost oblečení: S

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 13 cm



Blance se podařilo za 3 měsíce zhubnout 13 kg a zmenšit tak svoji konfekční velikost z čísla L na S

Paní Blanku Dubovou nasměrovaly do výživové poradny NATURHOUSE v Písku neuspokojivé hodnoty tělesného tuku a zadržované vody. I při práci na 3 směny dokázala dodržovat správný pitný režim a stravování. Díky tomu zeštíhlela v pase o 13 cm a cítí se plná energie a vitality.

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

Při mém nákupu v Kauflandu mě oslovily zástupkyně z NATURHOUSE v rámci zdravotně-preventivní akce. Zájemci o svoje zdraví si zde mohli nechat udělat rychlé kontrolní měření a zjistit hodnoty BMI a procenta tuku v těle s následným vyhodnocením případných zdravotních rizik. Můj výsledek mě nepotěšil, a proto jsem se objednala na konzultaci přímo do výživové poradny NATURHOUSE v Písku.

Pamatujete si na svoji první konzultaci? Co se na ní dělo?

Na první konzultaci se mě výživová poradkyně Monika Vítková ptala na můj životní styl, způsob stravování, zdravotní stav a po podrobné analýze těla jsem odcházela s nově navrženým jídelníčkem. Velkou obavu jsem měla z toho, že pracuji na 3 směny, ale to nakonec vůbec nebyl problém. Dostala jsem návod, jak se stravovat i při odpoledních a nočních směnách a k tomu podpůrné produkty.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Potěšení. Těšila jsem se na pochvalu, když bylo za co – a to bylo vždycky. První dojmy byly opravdu překvapivé. Hned po týdnu jsem věděla, že budu pokračovat. Od začátku jsem se cítila svěží, týden po týdnu se mi lépe dýchalo, nebyla jsem „ufuněná“.

Připadalo Vám těžké dodržovat zásady metody NATURHOUSE?

Hubnutí mi nepřipadalo nijak těžké. Samozřejmě, pevná vůle je potřeba, ale nebylo to vůbec drastické. Změna jídelníčku mi nedělala problém. Velký podíl má zelenina a ovoce. Otevřely se mi nové obzory, nakupuji nyní spoustu nových druhů potravin, o kterých jsem dosud nevěděla. A zjistila jsem, že co je zdravé a dietní, bývá velice často i chuťově výborné.

Zkoušela jste diety i dříve?

Dříve jsem držela svoji dietu, ale nyní jsem zvládla i to, co mi bez vedení a bez doplňků stravy ne-

šlo. Oblíbila jsem si hlavně FIBROKI vlákninu. To je taková příjemná tečka po obědě a po večeři. Bez ní jsem měla pocit, že nejsem dojedena. Jsem zákuskový typ, ke kávě si dávám sušenky FIBROKI, které jsou k dispozici v několika příchutích.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, ale nejednalo se o nějaké intenzivní cvičení. Většinou jenom protahování a sklapovačky 10 minut před snídaní.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zhubnout 13 kg se mi podařilo během tří měsíců a nyní chodím na kontrolní převážení zatím každý měsíc. Vždy získám nějakou další inspiraci a dozvím se něco nového – recepty nebo novinky ve výživě a zdravém životním stylu. Děkuju výživové poradkyni Monice Vítkové.