

Blanka
zhubla
25 kg

Blanka
Škoulová

Kyjov

Výška: 158 cm
Věk: 46 let
Původní hmotnost: 87,7 kg
Současná hmotnost: 62,7 kg

Snížení o:

25 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

5–6 konfekčních velikostí oblečení



Blanka Škoulová v době, kdy vážila 87,7 kg.

NATURHOUSE mne naučil přemýšlet o tom, co jím, co je pro mne vhodné a co je zdravé jíst, abych nejenom zhubla, ale i si hmotnost uměla udržet

Raduje se paní Blanka Škoulová, která v brněnské výživové poradně na náměstí Svobody nejen odložila 25kilogramové závaží během 6 měsíců, ale získala zpět svoji pohyblivost, cítí se báječně a dokázala si, že má pevnou vůli.

Jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Výživovou poradnu NATURHOUSE mi doporučila moje obvodní lékařka. Chtěla jsem zhubnout a tak jsem byla ráda, že mne poslala k výživové poradkyni Ivě Bednaříkové, na kterou měla dobré recenze. Před zahájením redukce hmotnosti jsem měla pocit, že přibírám i z vody... A proto jsem chtěla pomoci, poradit, prostě mít podporu od někoho, kdo je odborníkem na hubnutí a současně, kdo je mi sympatický, umí mě povzbudit a namotivovat.

Začala jste tedy docházet na pravidelné konzultace. Co Vám na nich vyhovovalo?

V NATURHOUSE se mne ujala výživová poradkyně Iva. Na každé návštěvě mi poradila, vše vysvětlila, vždycky mne hodně podpořila, vysvětlila mi i styl práce v NATURHOUSE. Věděla jsem, co mne zde bude čekat, že vážení, poradenství i jídelníček nebudu nikdy platit a co týden dostanu k jídelníčku doplněk na detoxikaci, či na zbavení nadbytečných tuků, za který jediný zaplatím. Případně vlákninu, sušenky, čaje, to už bude na mém rozhodnutí. Velmi mi vyhovovalo docházení co týden na konzultace, byla to i pro mne pravidelná kontrola a radost z výsledku.



Zmínila jste produkty, které Vám nejvíc chutnaly?

Měla jsem všechny doplňky moc ráda. Zamílovala jsem si sušenky a suchary FIBROKI a občasná změna v jídelníčku ve formě pudinků SLIMBEL SYSTEM byla bezva. Některé doplňky užívám dál, už ne na hubnutí, ale na doplnění vitamínů a minerálů, jako je například čaj INFUNAT a vláknina FIBORKI.

Když se ohlédnete zpět, přišlo Vám těžké hubnout s podporou NATURHOUSE?

Začátek redukce byl těžký, je to změna jíst pravidelně a jiné potraviny než doposud, ale stálo to za to. Dokázala jsem si, že mám silnou vůli. Nyní jsem ráda, že umím pravidelně jíst. Zlepšila jsem si pitný režim. Jídelníček jsem změnila zásadně a vyhovuje mi, je v něm hodně zeleniny a kvalitních bílkovin. Díky tomu se cítím skvěle.

Co Vám hubnutí s NATURHOUSE přineslo?

Poté, co jsem se zbavila 25kilové zátěže, se cítím báječně, dosáhla jsem svého cíle. Jsem pohyblivější i spokojenější, dobře vy-padám, je radost si na sebe kupovat menší velikosti oblečení. NATURHOUSE mne naučil přemýšlet o tom, co jím, co je pro mne vhodné a co je zdravé jíst, abych nejenom zhubla, ale i si hmotnost uměla udržet.

Plánujete docházet do NATURHOUSE i nadále?

Do NATURHOUSE se budu pravidelně vracet velmi ráda, doufám, že ne kvůli nadbytečným kilogramům, ale protože se chci udržovat. Plánuju, že se občas stavím převážít a pozdravit se s příjemným personálem, koupit si výborné sušenky či vlákninu. Podpora a přístup paní Bednaříkové mě moc motivoval, i její asistentka je úžasná. Obě jsou skvělé, děkuju moc za pomoc.