

Bohumila
zhubla téměř
18 kg

Bohumila
Vachulková

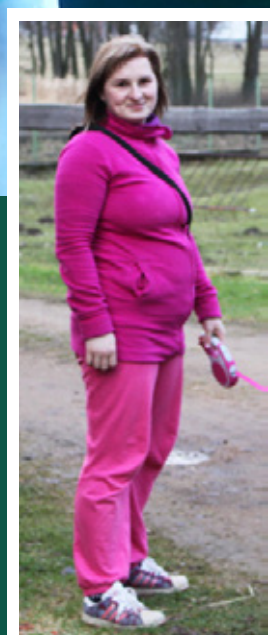
Bydliště: Velká Šitboř
Poradna: Cheb
Zaměstnání: rodičovská dovolená

Věk: 27 let
Výška: 168,5 cm
Původní hmotnost: 81,1 kg
Současná hmotnost: 63,4 kg

Snížení o:
17,7 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:
2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 22 cm



Bohumila Vachulková v době,
kdy vážila 81,1 kg.

Lidé kolem mě mi říkají, že vypadám lépe než dřív

Paní Bohumila Vachulková po porodu a kojení zůstala na váze přes 80 kg. Nadměrně se potila, cítila se unaveně a bez nálady. Po vzoru své maminky začala navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE v Chebu. Za půl roku bez drastických diet a namáhavého cvičení zeštíhlela v pase o 22 cm, odložila nadbytečných 17,7 kg a hlavně se cítí šťastně a spokojeně.

Bohunko, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Maminka jeden čas také nebyla spokojena se svojí váhou, tak se rozhodla, že navštíví NATURHOUSE a vyzkouší metodu. A podařilo se. Dokonce si váhu drží už třetím rokem. Byl to jediný způsob, kterým se jí podařilo dosáhnout vysněné postavy. A mě tam po kojení také odkázala, jelikož jí vadila má nadváha. A já sama usoudila, že má pravdu. Byla jsem nespokojená s váhou a vizáží.

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

Pamatuji. Výživová poradkyně byla velice ochotná, milá, vše mi ohledně stravy hezky vysvětlila a upozornila na mé špatné návyky a na můj špatný výběr potravin. Řekla mi spoustu nových informací o stravě. A napsala mi, jak se mám správně stravovat, dobu mezi jídly apod.

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

Pravidelnost stravování, rozmanitost stravy a produkty. Naučila jsem se pravidelnému stravování a hodně pít tekutin. Naopak mě odnaučila pít slazené nápoje. Zapojila jsem do jídelníčku více ryb a více druhů příloh. Vyhýbám se bílému pečivu a sladkostem v takové míře jako dřív.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vidět výsledek týdenního snažení. Byla jsem zvědavá, kolik mám v sobě zadržované vody a tuku. Radovala jsem se z každého úbytku v cm i kg. Výživová poradkyně mě dokázala namotivovat a dodat chuť do dalšího cíle.

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

Pravidelnost ve stravování, vhodný výběr potravin, vyřazení nadbytečného bílého cukru a bílého pečiva, slazených nápojů, smažených pokrmů... Bylo toho dost, co jsem změnila.

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

Pomáhaly mi kapsle APINAT, čaj INFUNATE ROJO. Chutnaly mi pudinky SLIMBEL SYSTEM a sušenky FIBROKI. Vlákna FIBROKI mi zase pomáhala se zažívacími problémy.

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

Ne, nebylo. Začala jsem se i více hýbat a šlo to samo. Až samotnou mě zaráže-

lo, jak to je snadné. Doporučené jídlo mi chutnalo, manžel si to chválil také. Omezování ve stravě mi nějak nepřipadalo, ba naopak mi rozšířilo repertoár o přílohy typu cizrna, pohanka, červená čočka...

Jak se cítíte nyní lehčí o 17,7 kg?

Cítím se skvěle, mám zvýšené sebevědomí, více energie, nezadýchávám se. Dokonce se mé problémy s nadměrným pocením zmírnily. Lidé kolem mě mi říkají, že vypadám lépe než dřív, což mě moc těší. Vidím, že to mělo smysl. Hlavně jsem ráda, že obléknu věci, které jsem nosila dřív.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, jelikož bych nerada měla opět problémy s nadváhou, chci si udržet správné stravovací návyky. Je zde příjemné prostředí a příjemní lidé. Nebojím se na cokoli zeptat a také neskrývám žádné informace o dodržování stravy. A mým kamarádkám NATURHOUSE doporučuji a ony samy vidí, že to opravdu má smysl. A nejvíce je upozorňuji, že se nejedná o HLADOVĚNÍ! Jak si každý myslí. Někdy stačí jen ubrat na příjmech cukru a je to hned znát. Určitě nelituji svého příchodu do NATURHOUSE, právě naopak. Mé poděkování patří vždy milému personálu v Chebu.