

**BLANKA**  
**-45,7**  
**kg**

## Blanka Kandráčová

**Bydliště: Polná**  
**Poradna: Jihlava**  
**Zaměstnání: dělnice**

Věk: 39 let  
Výška: 178 cm

Délka hubnutí: 9 měsíců  
Původní velikost oblečení: 54/56  
Současná velikost oblečení: 48/50

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Míry před (pas, břicho, boky): 118-145-152cm**

**Míry po (pas, břicho, boky): 95-109-125cm**

**Úbytek přes břicho: 36 cm**



**Na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňuji, že jsem vůbec netrpěla pocitem hladu. Vše bylo chutné**

**Blanku do NATURHOUSE přivedla snaha konečně zhubnout. Na první konzultaci se seznámila s týdenním jídelníčkem a seznamem potravin, které by měla vynechat. Díky pravidelným týdenním setkáním, vyvážené stravě, správnému pitnému režimu a chůzi dokázala zdravou cestou zhubnout úžasných 45,7 kg bez nechuti a trápení.**

**Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Chtěla jsem už konečně zhubnout a na internetu jsem narazila na NATURHOUSE. Tato metoda se mi zalíbila.

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

Na první konzultaci se mě paní Konopková Hana zeptala na můj zdravotní stav, stravovací návyky a kolik bych si přála zhubnout. Potom mě zvažila na speciální váze, řekla kolik mám nadbytečného tuku a vody. Dala mi týdenní jídelníček a seznámila mě s potravinami, kterým se budu ve fázi hubnutí vyhýbat.

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

Na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňuji, že jsem vůbec netrpěla pocitem hladu. Vše bylo chutné.

**Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Pravidelné týdenní konzultace pro mě znamenaly obrovskou motivaci pokračovat dál.

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

Pravidelně jíst a hodně pít. Dřív jsem nesnídala. Vynechala jsem také sladké.

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

Oblíbila jsem si cereálie FIBROKI a sušenky FIBROKI. Dobrá je i vláknina FIBROKI a moc dobrý je pudink SLIMBEL.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, budu se dál stravovat podle vaší diety.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Nebylo těžké zhubnout. Chce to trochu pevné vůle. Moc mi pomohly pravidelné kontroly.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 45,7 kg?**

Skvěle. Nebolí mě nohy. Při chůzi se nezadýchávám. A pochvala okolí je skvělá pro psychiku. A hlavně už nepotřebuji tabletky na tlak.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Ze začátku ne. Později jsem přidala rychlejší chůzi.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

V budoucnu bych určitě ráda využila služeb NATURHOUSE, i když již v menší míře.

