

DAGMAR
-26
kg

Dagmar Tříletá

Bydliště: Bačkovice

Poradna: Moravské Budějovice

Zaměstnání: operátorka

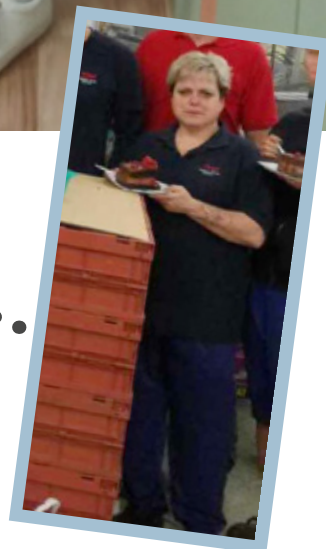
Věk:	50 let
Výška:	158 cm
Původní hmotnost:	85,9 kg
Současná hmotnost:	59,9 kg

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

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 22 cm



Opět se líbím sama sobě

Když paní Dagmar Tříletá viděla na váze téměř 86 kilo, zaskočilo jí to. Vzpomněla si na dobu, kdy se cítila plná energie a vitality. Vyhledala proto pomoc ve výživové poradně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích. Bez hladu a strádání odložila 26 kilo, zeštíhlela v pase o 22 cm a v oblečení velikosti M vypadá přímo úchvatně. Podstatné je, že se opět cítí skvěle, lehce a líbí se sama sobě.

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

Letos na jaře jsem oslavila krásné jubileum. A když jsem si tak rekapitulovala svůj dosavadní život, došlo mi, že se přestávám líbit sama sobě. Moje váha, která překročila 85 kg, mi začala být na obtíž i při těch nejběžnějších úkonech, jako je třeba zavázání si tkaniček u bot. A to jsem chtěla změnit.

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

Přivítala mě usměvavá výživová poradkyně Hanka Konopková. Seznámila mě s tím, jak úvodní konzultace bude vypadat, co je náležitostí metody NATURHOUSE. Nejprve mě vyzpovídala, pak mě zvážila, změřila a na základě všech údajů vyhodnotila bioimpedančním měřením BMI a procento tuku a vody v těle. Poté mi sestavila jídelníček, aby vyhovoval mým chuťovým potřebám, a seznámila mě s novými recepty i potravinami. Jídelníček byl doplněn o bylinné produkty. Odcházela jsem s pocitem, že to zvládnou. Mile mě překvapilo, kolik bylo jídla v jídelníčku a že to bylo opravdu chutné.

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

Neměla jsem hlad a přitom jsem hubla. To mi přišlo úžasné. Navíc jídlo bylo opravdu pestré a chutné.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Na konzultace jsem se vždy těšila. Věděla jsem, že nechci zklamat paní poradkyni Hanku ani sama sebe. Proto jsem se snažila dodržovat jídelníček i užívat produkty. Mé úsilí bylo oceněno váhovými úbytky. To mě motivovalo k tomu vydržet a pokořit magickou hranici 60 kil.

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

Musela jsem začít jíst pravidelně každé 3 hodiny, ale dá se to zvládnout. Vyřadila jsem ze svého jídelníčku pochutiny typu salámy a pářečky a začala jsem jíst více zeleniny.

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

Nejvíce mi chutnala vláknina FIBROKI, polévky SLIMBEL SYSTEM, suchary FIBROKI. To vše mi napomáhalo k hubnutí.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když se nad tím zpětně zamyslím, tak úplně jednoduché to nebylo. Ale když člověk nemá hlad, vidí výsledky týden po týdnu a má ve výživové poradkyni skutečného spojence, jde to mnohem snadněji.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 26 kg?

Musím uznat, že 26 kilo dole je znát. Cítím se skvěle a lehčí. Začala jsem si kupovat oblečení v konfekční velikosti M a zase se líbím sama sobě.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nijak zvlášť. Jezdila jsem na kole a snažila se každý den co nejvíce chodit.