

**Konečně jsem bez bolestí nohou
a zad. 21,7 kg je prostě znát!**

DIANA
-21,7
kg

Diana Deyak

Bydliště: Praha

Poradna: Praha, Anděl

Zaměstnání: kuchařka

Věk:	41 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	96,6 kg
Současná hmotnost:	74,9 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	44–46
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 18 cm



Konečně jsem bez bolestí nohou a zad. 21,7 kg je prostě znát!

Směje se paní Diana Deyak, která, ač kuchařka, se díky výživové poradně NATURHOUSE na pražském Andělu naučila spoustě nových receptů, zdravým stravovacím návykům a pitnému režimu. Teď se cítí po všech stránkách lépe a navíc jí to moc sluší.

Diano, řekněte, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Trápila mě bolest nohou a zad vlivem nadváhy. Ono vážit při výšce 167 cm 96,6 kilo, není žádná výhra. Chtěla jsem se cítit lépe, mít více energie a hlavně se zbavit těch bolestí. Hledala jsem na internetu, až jsem našla výživovou poradnu NATURHOUSE na pražském Andělu. Řekla jsem si, že zkusím zhubnout s podporou výživové poradkyně. Objednala jsem se tedy na vstupní konzultaci.

Vy jste ale již dříve vyzkoušela nějaké diety, že ano?

Zkoušela jsem dříve již nějaké diety, ale prakticky bez výsledku. Podařilo se mi třeba odložit 5 kilo, ale v momentě, kdy jsem přestala držet onu dietu, nabrala jsem těch 5 pracně odložených kilo zpět. Začala jsem mít jo-jo efekt a pochopila jsem, že tudy cesta nevede. Ale s NATURHOUSE byly hned první týden 4 kg dole bez hladu a trápení. Najednou jsem se začala cítit skvěle, lehce, plná energie a radosti do života.

Co Vám vyhovovalo v průběhu redukční fáze?

Oceňovala jsem podporu týden po týdnu ze strany výživové poradkyně Heleny Rybkové a správně sestavený jídelníček. Sama jsem se divila, že jím spoustu jídla a přitom hubnu. To bylo pro mě milé překvapení. Dříve jsme se trápila hlady, vlivem diet jsem měla oslabené vlasy i nehty. Najednou jsem se začala stravovat pravidelně a pestře a mělo to na mě moc dobrý vliv.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Všechny produkty, které mi paní poradkyně Helena doporučovala, mi pomáhaly a moc mi chutnaly. I díky nim šla voda a tuky rychle dolů.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem se na konzultace těšila. Říkala jsem si, kolik zase ukáže váha, že jsem odložila. Paní poradkyně mě pochválila a dodala mi odvahy do dalšího týdne.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Když se podívám teď zpět, tak to vlastně moc těžké nebylo. Ale samozřejmě to chtělo mít disciplínu a silnou vůli.

Dosáhla jste svého cíle?

Cíle jsem dosáhla za neuvěřitelných 5 měsíců. Poté jsem přešla do udržovací fáze, abych si nové stravovací návyky zafixovala a věděla, jak se stravovat i nadále. A teď jsem velice spokojena. Zhubla jsem 21,7 kg.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Piji neperlivou vodu a zelené čaje. Vynechala jsem sladké, bílý chleba a těstoviny. Místo těchto nezdravých sacharidů konzumuji žitný chléb, celozrnné těstoviny,

bulgur, kuskus, rýži basmati... Díky NATURHOUSE jsem se totiž také naučila, že správně zvolené sacharidy jsou nezbytné pro správné fungování organismu, dodávají nám energii. Můj jídelníček je teď daleko pestřejší. Poznala jsem spoustu nových receptů a ráda dle nich vařím.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 21,7 kg?

Pro mě se změnilo opravdu všechno, cítím se mnohem lépe. Nikdo mě nepoznává, místo toho slyším samou chválu. Naučila jsem se pravidelnému stravování a pitnému režimu. Také mě mile překvapilo, že pouze úpravou stravovacích návyků a pitného režimu šla kila pěkně dolů. Nemusela jsem dít v posilovně a přesto jsem hubla.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ještě se naučím novým návykům a receptům. Děkuju výživové poradkyně Heleně Rybkové za pomoc a motivaci.