

EVA

**-12,8
kg**

Eva Macková

Bydliště: Karlovy Vary

Poradna: Karlovy Vary

Zaměstnání: pracovnice ve skladu

Věk:	59 let
Výška:	158 cm
Původní hmotnost:	71,4 kg
Současná hmotnost:	58,6 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho a boky: 15 cm



Hubnutí šlo samo. Stačilo změnit str- vovací návyky a do- držovat pitný režim

Raduje se paní Eva Macková, která se rozhodla pro změnu životního stylu s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Karlových Varech. Po 3 měsících je lehčí o 12,8 kg, zeštíhla přes boky a břicho o 15 cm a může nosit oblečení o 3 konfekční velikosti menší.

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

Do poradny mě přivedla potřeba naučit se lépe stravovat a tím i zhubnout. Uvědomovala jsem si, že můj stravovací režim není zrovna nejlepší. Zároveň jsem si nechtěla zdravotně ublížit držením nějakých nesmyslných diet. Proto jsem se svěřila do rukou skutečných odborníků.

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

Ve výživové poradně mě přivítala usměvavá výživová poradkyně Lucie Ridošková. Nejprve mě vyzpovídala, poté proběhlo vážení, měření, rozbor váhy a doporučení potravin vhodných ke snížení váhy a celkové vysvětlení, jak se lépe stravovat.

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

Oceňovala jsem zejména sestavování jídelníčku z doporučených surovin a zároveň se mi moc líbilo, že jsem mohla být dostatečně kreativní při přípravě pokrmů. Porce



byly dostatečně velké, syté, neměla jsem hlad a jídlo mi chutnalo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Viditelné váhové úbytky, trochu bič nad sebou, což potřebuji, a nové možnosti mého jídelníčku.

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

Pít více vody, jíst více zeleniny a vyřadit smažená jídla. Přestala jsem se stravovat v zaměstnanecské kantýně.

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

Velmi mi chutnaly sušenky a sušary FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, šlo to samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí bezmála o 13 kg?

Mám více energie a vše zvládám s přehledem.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Minimálně. Od poloviny redukční fáze jsem 1x týdně cvičila jógu a občas se věnovala turistice.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, po 3 měsících mám dole téměř 13 kil. Teď mě čeká fáze udržování a stabilizace váhy, během které se budu učit, jak se stravovat tak, abych si svoji štíhlou linii udržela i do budoucna.