

GABRIELA
-15,3
kg

Gabriela Quietonová

Bydliště: Mělník

Poradna: Mělník

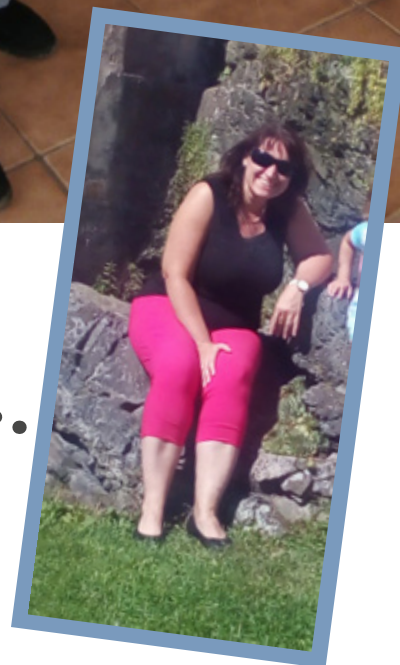
Zaměstnání: prodavačka

Věk:	39 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	82,3 kg
Současná hmotnost:	67 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 11 cm



Cítím se výborně! Žiju zdravěji a zvýšilo se mi sebevědomí

Paní Gabriela Quietonová měla ještě loni na podzim starosti se svojí váhou a s bolavými koleny. Jídelníček ani pitný režim nebyly dobré, měla i málo energie. Díky pravidelným návštěvám ve výživové poradně NATURHOUSE v Mělníku u Jarky Kovaříkové shodila za 5 měsíců přes 15 kg, naučila se správně jíst a pít a cítí se mnohem líp!

Gábino, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Mělníku?

Už nějakou dobu jsem si říkala, že musím se svojí nadváhou něco dělat. Nebyla jsem spokojená sama se sebou a také už jsem začala řešit zdravotní stav – zadýchávala jsem se a měla jsem problémy s klouby, při chůzi mě píchalo v kolenu. Chtěla jsem se lépe cítit a taky zlepšit svoje sebevědomí. Proto, když jsem viděla, že se v Mělníku nedaleko mého pracoviště otevřela pobočka NATURHOUSE, hned jsem se objednala na vstupní konzultaci.

Pamatujete si, jak probíhala vaše úvodní konzultace?

Výživová poradkyně Jarka Kovaříková si se mnou popovídala, mluvily jsme o mých stravovacích návycích i životním stylu, také o zdravotní stránce. Potom mi poradkyně změřila výšku, zvážila mě na speciální váze a udělala mi analýzu těla, abychom věděly, jak na tom jsem a na co bude potřeba se zaměřit. Pak mi připravila jídelníček a vybrala přípravek, který podpoří moje hubnutí.

Když jste začala dodržovat metodu NATURHOUSE, co jste na ní nejvíce ocenila?

Nejvíc se mi líbilo, že to není žádné hladovění nebo jednostranná strava jako některé jiné diety. Jí se pětkrát denně, jídelníček je příjemný, nic složitého. Než jsem přišla do NATURHOUSE, nejedla jsem správně, a proto jsem také přibrala. Také jsem začala mnohem víc pít, to jsem dříve zanedbávala. A moc mi pomohla podpora dietoložky Jarky Kovaříkové. Bylo super, že jsem na to



nebyla sama, protože sama bych to nezvládla.

Pomohly vám pravidelné týdenní kontroly?

Určitě! Jednak bylo příjemné se každý týden setkat s poradkyní Jarkou a všechno probrat, také se každý týden připravuje další jídelníček. A hlavně je skvělá motivace, když každý týden vidíte, jak vám váha klesá, jaký máte úbytek hmotnosti i centimetrů. To vás nakopne a dieta pak člověka mnohem více baví. A taky roste sebevědomí, když vy i vaše okolí pozorujete, že hubnete a že všechno funguje.

Jak se změnil váš jídelníček?

Dieta je jednoduchá, není potřeba nic složitě vyvářet. Navykla jsem si na svoje pravidelné porce, zařadila více ovoce a zeleniny. Dřív jsem si dala ke svačině sušenku, teď jím ovoce a je to mnohem lepší. Přidala jsem také bílkoviny, těch jsem měla do té doby málo.

Součástí metody NATURHOUSE je i užívání produktů. Které jste si nejvíce oblíbila?

Hodně mi pomohly ampulky FLUCIR s borůvkou a červeným vínem nebo sirupy, například SAMBUKI a další. Díky nim se mi zlepšil i pitný režim, když jsem si je přidávala do vody. A výborná je i vláknina FIBROKI, která podporuje trávení a mnohem líp se pak hubne.

Dosáhla jste, co jste si předsevzala?

Ano zhubla jsem 15,3 kg za 5 měsíců. Zlepšily se mi klouby, záda už tak nebolí, celkově se cítím mnohem líp. A mám i kladné odezvy z rodiny i z okolí. Pracuji v obchodě, takže jsem lidem na očích, a zákazníci mi říkají, že si všimli, že jsem zhubla a vypadám líp, je to příjemné.

Co se změnilo ve vašem životě, když jste zhubla?

Cítím se prostě mnohem líp. Moc se těším, až si vyjedu na kole, to mi dřív dělalo kvůli nadváze už trochu problémy. Moje chůze je zase svižná, před zhubnutím jsem moc svižně chodit nemohla, protože mě trápilo koleno. A taky jsem si musela nechat zmenšit prstýnky, protože mi už neatékají ruce. Patnáct kilo dole je prostě znát.

Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Přivedl mě ke změně životního stylu. Jím teď mnohem zdravěji, dodržuji pitný režim. Moc mi pomohly rady i sympatický přístup výživové poradkyně Jarky Kovaříkové, která mě celou dobu podporovala. Posunula jsem se úplně jinam a získala jsem informace a návyky, které si budu hlídat a žít mnohem zdravěji. Vlastně to není nijak složitě, ale někdo vás na to musí navést. A pravidelná podpora a motivace je také hrozně důležitá.