

HANA
-13,6
kg

Hana Astlová

Bydliště: Karlštejn

Poradna: Praha 9, Vysočanská

Zaměstnání: hospodářka

Věk:	56 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	76,4 kg
Současná hmotnost:	62,8 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 13 cm



Okolí je na mě moc pyšné, cítím se teď skvěle

Paní Hana bojovala dlouhé roky se svou váhou a až poté, co viděla skvělé výsledky svých kolegyně, se rozhodla metodu NATURHOUSE také vyzkoušet. Nejnáročnější pro ni byla změna stravovacích návyků a dodržování pitného režimu. Z pravidelných kontrol vždy odcházela spokojená a obohacená o nové poznatky od své výživové poradkyně. V týmu to jde vždycky líp a paní Hana je toho příkladem, sama říká, že právě díky tomu, že do toho šla společně s kolegyněmi, to pro ni bylo jednoznačně lehčí. Dokázala zhubnout krásných 13,6 kilogramu a je teď sama se sebou velmi spokojená.

Jak dlouho jste se trápila s nadbytečnými kily, než jste vyhledala pomoc v NATURHOUSE?

Kila navíc mě trápila asi 20 let.

Vzpomenete si ještě na hlavní impuls, který vás přiměl pustit se do toho?

To, co mě přesvědčilo metodu NATURHOUSE taky zkusit, byly úspěchy kolegyně.

Kolik kg jste s metodou NATURHOUSE zhubla a jak dlouho vám to trvalo?

Povedlo se mi zhubnout cca 12 kg za 9 měsíců.

Jak náročné pro vás bylo změnit své stravovací návyky a co považujete za největší změnu?

Změna stravovacích návyků byla a ještě je náročná. Největší změnou byla rozhodně pravidelnost ve stravování, pitný režim a příprava jídelníčku dopředu.



Baví (bavilo) vás se mnou hubnout?

ANO!

Naučila jste se se mnou něco nového?

Naučila jsem se toho spoustu. Hlavně to, že musím jíst dostatek potravin, ale především ve správné kombinaci a složení.

Nedílnou součástí naší metody je také užívání produktů na přírodní bázi. Které naše produkty jste si nejvíce oblíbila?

Nejoblíbenější mám asi sušenky FIBROKI, pudink, marmeládu, sypkou vlákninu LEVANAT TRANSIT.

Je pro vás těžší hubnout, nebo si váhu udržet?

Pro mě osobně je těžší si teď tu váhu udržet.

Jak se cítíte nyní o víc než 10 kg lehčí?

Cítím se skvěle. Jako bych byla o 10 let mladší.

Jak na vaši změnu reaguje okolí?

Doma jsou spokojení a moc pyšní. Často je mé okolí překvapené, že i v mém věku lze takto zhubnout.

Co byste doporučila ostatním, kteří zatím váhají, zda změnit svůj životní styl?

Musí to zkusit. Já tomu také nevěřila, až když jsem viděla kolegyně, tak jsem si řekla, že to přece musím také dát. Určitě mi pomohlo, že jsem v tom nebyla sama, ale hublo nás v práci víc.