

HEDVIGA -20 kg

Hedviga Pečená

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Opatov

Zaměstnání: psychoterapeutka

Věk:	51 let
Výška:	173 cm
Původní hmotnost:	101 kg
Současná hmotnost:	81 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 15 cm



Cítím se jako bych získala zpět sama sebe

Paní Hedvigu trápila kila navíc již několik let, a rezignovala držit diety. Na radu své kamarádky, která upravila stravu a cítila se lépe, navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Praze Opatově. Po půl roce má dole 20 kg, zeštíhlela přes boky o 15 cm a cítí se vitální.

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

Doporučení kamarádky, která docházela do poradny v Praze Opatov a nechala si upravit jídelníček výživovou poradkyní Kateřinou Postulkovou. Cítila se skvěle a vypadala opravdu spokojeně, tak jsem si řekla, že to také zkusím.

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

Rozhodla jsem se opravdu zhubnout a uvěřila, že je to možné. Pochopila jsem, že změnou návyků a zařazením pestré stravy toho mohu dosáhnout. Důležitý byl také přívětivý přístup personálu, kdy jsem cítila důvěru k výživové poradkyni Kateřině a její asistentce Monice, že vědí, co dělají.

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

Ano, od prvního dne. V mém případě jsem kila navíc nabrala tím, že jsem jedla málo a hlavně bílkoviny. Nejvíce jsem oceňovala ovoce a zeleninu, také suchárky FIBROKI, tedy to, co mi vlastně chybělo. Také jsem důvěřovala preparátům, které proces hubnutí nastrojily a pomáhaly snižovat kila.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pracuji jako terapeutka, tak vím, jak je důležité v procesu změny mít průvodce, kterému klient důvěruje. Těšila jsem se tedy na Kateřinu s Monikou, které byly pro mě opravdu důležité.

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

Jak jsem uvedla, bylo to pro mě rozšíření jídelníčku o pestrou stravu a dodržování 2,5 – 3 h mezi jídly. Svačiny byly pro mne novinkou a dnes si to bez nich už nedokážu představit.

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

Oblíbila jsem si vlastně všechny,

důležitá byla v jejich výběru rada poradkyně, která se týkala toho konkrétního týdne po kontrole. Ovšem vlákninu FIBROKI, suchárky a čaje INFUNAT vřele doporučuji každému!

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Brala jsem to jako proces, kde bylo důležité změnit návyky. Takže mi to tak těžké nepřipadalo, protože jsem od začátku cítila, že mi to dělá dobře.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Cítím se jako bych získala zpět sama sebe.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, pokusím se svoji hmotnost ještě o něco snížit. Děkuju všem na pražském Opatově, moc jste mi pomohly!