

HELENA
-39,1
kg

Helena Karberová

Bydliště: Svatava

Poradna: Cheb

Zaměstnání: dispečer MKD

Věk:	59 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	121 kg
Současná hmotnost:	81,9 kg

Délka hubnutí:	11 měsíců
Původní velikost oblečení:	52
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes boky: 32 cm



Největší radost mám, že si můžu koupit oblečení, jaké se mi líbí

Raduje se paní Helena Karberová, kterou do výživové poradny NATURHOUSE v Chebu přivedla dcera. Po necelém roce dodržování jednoduchých a nenáročných pravidel je lehčí o 39,1 kg, štíhlejší přes boky o 32 cm a s radostí si může kupovat slušivé oblečení.

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

Doporučení mé známé a výsledky mé dcery, která tuto poradnu v Chebu navštěvuje a zatím má dole 35 kg.

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

Ujala se mě příjemná výživová poradkyně Nikola Boháčková a seznámila mě s metodou NATURHOUSE, vážila mě, přeměřila a sestavila mi individuální jídelníček, který reflektoval mé chuťové preference. Doporučila mi produkty, které mi pomáhaly na cestě za štíhlou postavou. Ocenila jsem pozitivní přístup.

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

Ocenila jsem pozitivní přístup ze strany poradkyně Nikoly a celkový pohled na stravování.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mi pomáhaly v překonání určitých problémů a motivovaly mě k dalšímu snižování váhy a docílení výsledků.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit



Jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Nejdůležitější pro mě bylo naučit se pravidelně stravovat každé 3 hodiny a přidat do jídelníčku více zeleniny a ovoce.

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

Zejména mi chutnají suchary a sušenky FIBROKI a kakao APINAT. Na tyto produkty jsem si zvykla a používám je i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Byly i těžké chvíle, když se váha hýbala minimálně, ale v celku to těžké nebylo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 39 kg?

Cítím se dobře a jsem vděčná za to, že jsem dokázala zhubnout bez hladu a chuťového odříkání. Navíc jsem hubla postupně a neměla jsem žádné problémy. Největší radost mám, že si můžu koupit oblečení, jaké se mi líbí v běžné konfekční velikosti 42.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičila jsem již před návštěvou NATURHOUSE, ve cvičení pokračuji. Ale musím uznat, že cvičení jde mnohem snadněji bez 39 kg.

Určitě budu docházet i nadále z důvodů kontroly a případné úpravy váhy.