NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Cítím se lépe a plná energie

ILONA

-29,5 kg

Ilona Sedláčková

Bydliště: Velké Hamry

Poradna: Jablonec nad Nisou

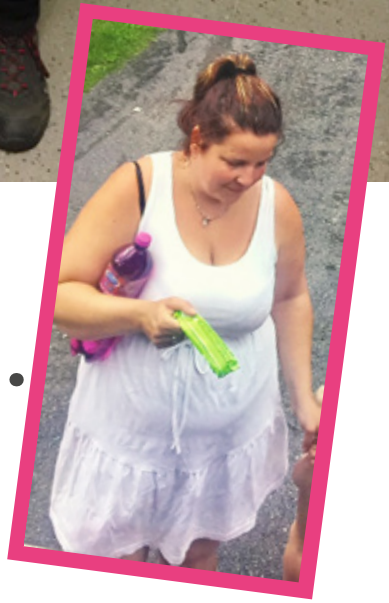
Zaměstnání: mateřská dovolená, nyní pomocná síla v kuchyni

Věk:	36 let
Výška:	171 cm
Původní hmotnost:	102,2 kg
Současná hmotnost:	72,7 kg
Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	46–48
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek v pase: 35 cm



Cítím se lépe a plná energie

Usmívá se spokojeně paní Ilona Sedláčková, jejíž váha se během těhotenství a péče o miminko přehoupla přes metrák. Protože si nechtěla zdravotně ublížit, rozhodla se pro hubnutí s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Jablonci nad Nisou. Po 8 měsících je lehčí o 29,5 kg, štíhlejší v pase o 35 cm a stíhá péči o malé dítě, domácnost i své zaměstnání.

Ilono, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Chtěla jsem zhubnout, ale nevěděla jsem, jak na to. Dostala jsem se na váhu, kdy jsem se přestala cítit dobře. Zmáhala mě únava. Řekla jsem si, že takhle to dál nejde. Hledala jsem tedy informace o hubnutí, které by mi zdravotně neublížilo, až jsem se dostala do výživové poradny NATURHOUSE v Jablonci nad Nisou.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
Paní poradkyně Renata Sotáková mě nejprve srdečně přivítala a představila mi náležitosti metody NATURHOUSE. Pak se mě ptala na mé stravovací návyky, které byly opravdu otřesné. Povídaly jsme si o mém zdravotním stavu, fyzické aktivitě, rodinných dispozicích. Změřila a zvážila mne na speciální váze, kde jsem se dozvěděla hrozná čísla z bioimpedanční analýzy. Sestavila mi jídelníček, který měl vše, co mé tělo potřebovalo, a který fungoval tak, že má váha začala jít postupně dolů. Došlo u mě k velké změně ve stravování a naučila jsem se dodržovat správný pitný režim. Nevěřila jsem, jak velký vliv má to, co pijete, na váhu.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?
Nikdy jsem neměla pocit hladu a přestala jsem být tak unavená. Cítila jsem, že mám najednou energii. Vlastně jsem jedla pravidelně, lehká a chutná jídla a přitom jsem hubla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Na pravidelných konzultacích mi paní poradkyně Renata dodala další motivaci a váha týden po týdnu ukazovala nižší a nižší počet kil.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?
Naučila jsem se pravidelnosti ve stravování – snídat, svačit, obědvat, svačit a večeřet.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?
Produkty mi určitě pomáhaly v úbytku kil, podporovaly spalování, detoxikovaly moje tělo. Také jsem přestala mít chutě na sladké. Oblíbila jsem si sladidlo ze stévie PECVA a nerozpustnou vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?
Hubnutí s NATURHOUSE těžké nebylo. Tím, že člověk jí pravidelně a dostatečně velké porce jídel, nemá hlad. Myslím si, že produkty mi v redukční fázi velmi dobře pomáhaly.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 30 kg?
Cítím se lépe a plná energie. Konečně stačím svému synovi a bez problémů zvládám péči o dítě, domácnosti i své zaměstnání.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?
Ano, začala jsem pravidelně jezdit na kole. Je to aktivita, která mě baví a kterou lze vykonávat téměř v jakoukoliv roční dobu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?
Ano, chci se pokusit ještě pár kilogramů shodit a co je pro mne nejdůležitější, chci si novou váhu udržet. Mé poděkování patří výživové poradkyně Renatě Sotákové.