

IVA
-8,4
kg

Iva Dotzauerová

Bydliště: Pardubice
Poradna: Pardubice
Zaměstnání: prodavačka

Věk: 47 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 64,3 kg
Současná hmotnost: 55,9 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 42–44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 12 cm



Už obleču oblečení ve velikosti S

Usmívá se spokojeně paní Iva Dotzauerová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Pardubicích zanechala nadbytečných 8,4 kg a zeštíhlela v pase o 12 cm. Nyní se cítí plná energie a vitality a moc jí těší, že může nosit mladistvé oblečení ve velikosti 38.

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

Zvědavost a odhodlání. Ne že bych si připadala nějaká tlustá, ale cítila jsem, že už to není ono. S přibývajícimi roky se nabalila nadbytečná kila. Postupem času jsem si musela začít kupovat oblečení ve velikosti M, L a dokonce i XL, což už bylo příliš. Uvědomovala jsem si, jak mizerný výběr je v takové velikosti, jak jsou ty věci předražené a navíc neforemné. Jako většina žen jsem chtěla vypadat lépe. Pochopila jsem, že potřebuju pravidelnou podporu a motivaci od skutečného odborníka. To mě zavedlo až ke dvěim výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích.

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

Přivítala mě sympatická asistentka a předala mě stejně sympatické výživové poradkyni. Paní poradkyně mě nejprve vyzpovídala stran mých stravovacích návyků, zdravotního stylu, rodinné anamnézy, pohybu, užívaných léků apod. Poté mě zvažila a změřila. Navrhla mi pestrý jídelníček na první týden a produkty k němu. A tak má proměna začala.

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

Pestrost, pravidelnost, rady a nové recepty. Každý si myslí, že když chce zhubnout, musí dít v posilovně a držet bezmála hladovku. S NATURHOUSE jsem pochopila, jak se stravovat, abych zhubla a svoji váhu si také udržela. Nijak jsem netrpěla, naopak jsem se stravovala pestře, pravidelně a velmi chutně.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Zejména jsem každý týden viděla hmatatelné výsledky a pokrok. Také jsem od paní poradkyně dostávala cenné rady a motivaci. Měla jsem z každé návštěvy radost.

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

Vyřazení pečiva, příloh a sladkostí. Sladkosti jsem nahradila sušenkami FIBROKI 5C, které jsem si velmi oblíbila.

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

O sušenkách jsem se již zmínila, pak nedám dopustit na ampulky FLUICIR, které jsou vyrobeny z výtažků z hroznového vína, borůvky a citrónu. Jednak výborně chutnají, ale také pomáhají tělu zbavovat se nadbytečné tekutiny.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Je to o vůli. Ze začátku mi hrozně chy-

bělo pečivo a přílohy, ale díky sucharům FIBROKI jsem to ustála.

Jak se cítíte nyní lehčí o 8,4 kg?

Cítím se lehce a plná vitality. Zvládnou plno činností a nejsem vůbec unavená. Zeštíhlela jsem v pase o 12 cm, což se také pozitivně objevilo na velikosti oblečení, už obleču „eSko“.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ke cvičení doma se moc nedonutím, ale jezdím na koni a na kole. V místě bydliště roznáším 1x týdně letáky, beru to jako zdravotní procházku. A několikrát týdně, když mám čas, jezdím do VIBROSTUDIA v Pardubicích si zpevnit tělo. Bez přiměřeného pohybu by hubnutí asi nešlo.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Ráda se budu vracet do poradny NATURHOUSE v Pardubicích, abych měla jistotu, že mé nové stravovací návyky jsou stále v pořádku a že opět nepřibírám, to bych nerada! Děkuju milému personálu, moc jste mi pomohli.