

Iva
zhubla
30 kg

Iva
Skálová
Chomutov

Výška: 151 cm
Věk: 50 let
Původní hmotnost: 103,5 kg
Současná hmotnost: 73,5 kg

Snížení o:

30 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: 54
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení



Iva Skálová v době,
kdy vážila 103,5 kg.

Nejsem vůbec unavená a získala jsem celkově více energie

Raduje se paní Iva Skálová, která v chomutovské výživové poradně NATURHOUSE odložila závaží o 30 kg, díky tomu se cítí zdravě, dokonce se jí zlepšila alergie a v pase zeštíhlela o neuvěřitelných 32 cm.

Co Vás vedlo k tomu, že jste se rozhodla zhubnout?

Šla jsem z obchodního domu kolem výživové poradny NATURHOUSE, kde stála velmi příjemná paní. Oslovila mě a zeptala se, zda bych nechtěla změřit poměr tělesného tuku, zadržované vody a BMI. Jelikož jsem v tomto období opravdu přemýšlela o redukci váhy, neváhala jsem a nechala si vše přeměřit. Výsledky byly odstrašující, proto jsem se vrhla do hubnutí s podporou NATURHOUSE.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které byly Vaše oblíbené?

Myslím si, že pro mě byl nejučinnější produkt LEVANAT v ampulkách s příchutí artyčoku. Velmi mi chutnají suchary a sušenky FIBROKI.

V čem se změnil Váš jídelníček?

Můj jídelníček se změnil naprosto ve všem. Musela jsem se naučit jíst pravidelně a v menších porcích. Díky receptům z NATURHOUSE a dietoložce Míše Mauleové jsem se naučila vařit zdravá jídla a k tomu velice chutná. Také proto mi nedělalo žádný problém si na tuto stravu zvyknout. Samozřejmě začátky byly těžké, ale



má vůle byla pevná a vše jsem dodržovala podle dietního plánu. K tomu mi pomáhaly také produkty.

Nyní jste oslavila 50. narozeniny, kdy jste začala mít problémy s váhou?

Problémy jsem pociťovala často, ale po narození mých vnoučat jsem začala pozorovat větší zátěž, více jsem byla zadýchaná a rychle unavená. Proto jsem se rozhodla, že s tím musím něco udělat.

Jak se cítíte po dietě?

Výborně! Zdravě! Nejsem vůbec unavená a získala jsem celkově více energie. Baví mě si nakupovat menší a menší velikosti oblečení a samozřejmě mi stouplо sebevědomí. Již 17 let se potýkám s alergiemi, ale díky tomu, že jsem zhubla a upravila si stravování, jsem nemusela letošní rok navštívit svého alergologa.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Ano, moje cílová hmotnost, se kterou jsem přišla do výživové poradny, byla dostat dolů 30 kg. A to se

mi povedlo. Teď už jen procházím udržovací fází, abych si kila, která jsem shodila, zafixovala a udržela.

Plánujete chodit do NATURHOUSE i nadále?

Ano, určitě bych chtěla být nadále pod kontrolou s občasným převážením a také bych ráda nakupovala Vaše produkty, které mi vyhovují.

Je něco, co byste vzkázala budoucím klientům NATURHOUSE v Chomutově?

Nebojte se navštívit tuto výživovou poradnu, určitě budete mile překvapeni. Ne vždy mají lidé problémy s tuky, ale i se zadržováním vody v těle. Proto je velmi důležité navštívit skutečného odborníka, který s Vámi v klidu vše probere a objasní. Určitě budete spokojeni tak jako já.

Na závěr bych chtěla poděkovat celému týmu NATURHOUSE, dietoložce Bc. Míše Mauleové a asistentce Hance Křivánkové za jejich milý přístup a přejí jim mnoho úspěchů a spokojených klientů.