

**Ivana
zhubla
25 kg**

**Ivana
Bažantová**

Drnek

Výška: 170 cm
Věk: 59 let
Původní hmotnost: 103,9 kg
Současná hmotnost: 79,5 kg

Snížení o:

25,4 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení



Ivana Bažantová v době,
kdy vážila 103,9 kg.

Konečně jsem našla dietu, která skutečně funguje

Jásá paní Ivana Bažantová, která v kladenské výživové poradně odložila 25,4 kg během 7 měsíců, zlepšila si své stravovací návyky včetně pitného režimu a cítí se skvěle.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Výživovou poradnu jsem objevila díky svému známému, který mi ji doporučil. Před hubnutím s podporou NATURHOUSE jsem neustále zkoušela různé diety, které ale vždy vedly k jo-jo efektu. Po několika neúspěšných pokusech, kdy jsem sice něco zhubla, ale trápila jsem se hladou a v momentě, kdy jsem přestala držet dietu, jsem opět rychle přibrala, jsem jednoduše rezignovala. Až poté, co mi můj známý předal informace o NATURHOUSE, jsem si řekla, že za zkoušku nic nedám. Objednala jsem se tedy na vstupní konzultaci a udělala jsem dobře.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

V průběhu hubnutí mi velmi vyhovoval osobní a velmi vstřícný přístup mé dietoložky Adiny Alfery, její rady, doporučení a podpora. Také mi vyhovovala kontrola a každotýdenní konzultace, protože mě to zavazovalo nezklamat sebe, ale ani výživovou poradkyni Adinu, která si vzala na starost moje hubnutí. Týdenní kontroly byly pro mě velmi motivující a vždy jsem se těšila na to, že budu moci konzultovat svoje pocity a případně i chyby,



kteří jsem udělala. Věděla jsem, že paní dietoložka mě vyslechne a poradí.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Produkty NATURHOUSE byly pro mě velmi kvalitní pomocí, se kterou hubnutí šlo lépe. Velmi jsem si oblíbila pudinky SLIMBEL SYSTEM, které uspokojovaly mimo jiné moje chutě na sladké. Určitě si budu i po ukončení hubnoucí fáze docházet pro pudinky, abych mohla odlehčit svému jídelníčku a přitom uspokojit chutě na sladké.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

S pomocí dietoložky nebylo moje hubnutí příliš těžké, neboť její přístup byl velmi milý a motivující. Navíc, když jsem co týden viděla přesvědčivé úbytky na váze, ale i v pase, přes boky a hýždě, motivovalo mě to jít dál a vytrvat.

Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Dosáhla jsem téměř své cílové hmotnosti. Do budoucna ještě uvidím, jestli

budu pokračovat v hubnutí. Zatím jsem spokojená, neboť se cítím velmi dobře.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Můj jídelníček se změnil zcela částečně, neboť jsem se snažila omezit konzumaci sladkých potravin, jako jsou čokoláda a jiné cukrovinky, již před zahájením hubnutí s NATURHOUSE. Co jsem však zcela změnila, byl pitný režim a pravidelnost ve stravování 5x denně.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Svoje hubnutí jsem po čase začala kombinovat s rychlou chůzí za pomoci nordic walking holí. Také v současné době pracuji na zahrádce.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE se budu určitě vracet nejen proto, abych si kontrolovala svoji váhu, ale také pro velmi milý a vstřícný přístup zaměstnanců této pobočky. Moc děkuji za vaši pomoc.