

IVANA
-23,5
kg

Bc. Ivana Kubačáková

Bydliště: Sedlnice

Poradna: Ostrava Laso

Zaměstnání: vrchní sestra

Věk: 53 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 96,5 kg
Současná hmotnost: 73 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 52–54
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

6–7 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 25 cm



Cítím se skvěle! Minimálně o 10 let mladší

Usmívá se spokojeně vrchní sestra Bc. Ivana Kubačáková. Ještě aby ne, když ji teď nic nebolí, je plná elánu a energie. Nejvíce sebevědomí jí dodávají pochvaly rodiny, známých a také výživové poradkyně Lucie z NATURHOUSE v Ostravě Laso.

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

Do poradny mě přivedly hlavně zdravotní důvody – velké bolesti dolních končetin. Má ošetřující lékařka na kardiologii mi řekla, že bych měla zredukovat váhu. A já zase chtěla vypadat jako „člověk“.

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

Na první konzultaci jsem šla s tím, že si vyslechnu všechny rady a doporučení a už budu v hubnutí dále pokračovat sama. Překvapilo mě milé a příjemné přijetí výživové poradkyně paní Bc. Lucie Petřek Michalcové. Povídaly jsme si o mém životním stylu, stravování a návycích. Zvážila mě, změřila, sestavila jídelníček na 1. týden a doporučila produkty na očistu organismu.

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

Metodu jsem začala striktně dodržovat hned od následujícího dne a byla jsem mile překvapena, že jsem během 1. týdne zhubla 3 kg. Oceňovala jsem pestrost jídelníčku a to, že jsem si sama, kromě 2 dnů v týdnu, mohla vybrat, co budu jíst. Nejvíce si cením toho, jak mě paní Lucie dokázala správně namotivovat.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na pravidelné konzultace jsem se po krátké době začala těšit, protože jsem byla vždy o 1 kg lehčí a ubývaly i centimetry v pase, přes břicho a boky. A to byla velká motivace pro další hubnutí.

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



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

Dříve jsem jedla 3x denně a někdy hodně pozdě večer, teď jím 5x denně a snažím se, pokud to jde, dodržovat pravidelný čas na jídlo i pitný režim.

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

Nemám žádný oblíbený přípravek, všechny produkty, které jsem užívala, mi chutnaly a hlavně pomáhaly.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, je pro mě hlavně důležitá vláknina FIBROKI a nebráním se žádným produktům, které mi paní Lucie doporučí.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 23,5 kg?

Cítím se skvěle, minimálně o 10 let

mladší. Nic mě nebolí, jsem plná elánu a energie. Než jsem přišla do NATURHOUSE, tak se mi podařilo již zhubnout 6,5 kg, a proto jsem lehčí celkem o 30 kg. Nejvíce sebevědomí mi dodávají pochvaly mé rodiny, známých a paní Lucie.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Pokud mi zbyde v zimě nějaký čas, tak se snažím cvičit pilates nebo jezdím na rotopedu, hlavně chodím na procházky s manželem a se psem, jezdíme na hory, plavu. Všechno jde teď tak nějak samo.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, neuškodí mi se jednou začas nechat zvážít a potkat se zde s příjemnými lidmi.