

**Jana
zhubla
14 kg**

**Jana
Kuldová**

**Bydliště: Kroměříž
Poradna: Kroměříž
Zaměstnání: šička**

Věk: 58 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 81 kg
Současná hmotnost: 66,8 kg

Snížení o:

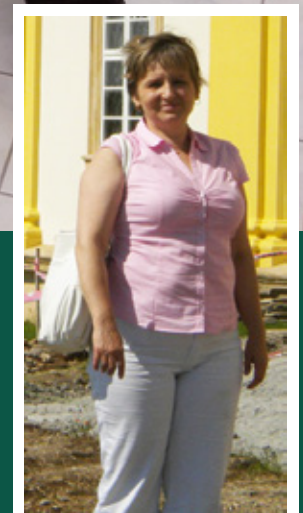
14,2 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců včetně udržovací fáze
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes břicho: 12 cm



Jana Kuldová v době,
kdy vážila 81 kg.

Nevěřila jsem, že zhubnu 15 kg za pár měsíců

Paní Jana Kuldová je sice neslyšící, přesto díky otevřenému a vstřícnému přístupu výživové poradkyně NATURHOUSE v Kroměříži dokázala odložit 14,2 kg, zeštíhlet o 12 cm a může nosit slušivé, moderní oblečení v běžné konfekční velikosti 42. Největší radost má ale z toho, že se jí díky správným stravovacím návykům podařilo snížit původně vysoký krevní tlak.

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

Pro výživovou poradnu NATURHOUSE zde v Kroměříži jsem se rozhodla proto, že jsem měla zdravotní problémy – vysoký krevní tlak. Říkala jsem si, že na to půjdu od lesa, tedy po příčině zvýšeného tlaku. A protože jsem věděla, že můj stravovací režim není žádný závratný, rozhodla jsem se pro změnu stravovacích návyků.

Objednala jste se na vstupní konzultaci. Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace?

Nejprve mě mile přivítala výživová poradně Denisa Mihóková. Pak mě vyzpovídala v souvislosti s mým stravováním, pitným režimem, spánkem, prací, aktivitami a zdravotním stavem. Poté mě převážila a přeměřila a zeptala se mě na můj cíl. Nevěřila jsem, že zhubnu 15 kg za pár měsíců.



Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste nejvíce oceňovala?

Zejména pravidelný režim ve stravování a příjmu tekutin. Motivující pro mě byly pravidelné konzultace co týden, kdy jsem pokaždé viděla úbytek nejen na váze, ale také v pase, přes břicho a boky. A hlavně jsem se začala cítit čím dál tím lépe.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání doplňků. Které jste si oblíbila?

Mým nejoblíbenějším produktem se stal pudink SLIMBEL SYSTEM. Je chutně opravdu dobrý a může nahradit buď hlavní jídlo nebo posloužit jako dezert.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Už jen občas, převážně nápoj LEVANAT INSTANT, vlákninu FIBROKI a pudink SLIMBEL SYSTEM.

Jste na konci své cesty včetně udržovací fáze. Přesto připadalo Vám těžké zhubnout?

Rozhodně ne. Chtěla jsem zhubnout, ale především jsem nechtěla do sebe cpát prášky na tlak, když jsem věděla, že ta chyba vězí v nesprávných stravovacích a pitných návycích.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14,2 kg?

Cítím se mnohem lépe, aktivnější, lehčí. Je to skvělý pocit moci si obléknout pěkné oblečení v běžné konfekční velikosti 42.

Co Vy a cvičení?

Necvičila jsem. Hubla jsem bez cvičení.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, pro produkty, které mám ráda. Vždy moc ráda uvidím výživovou poradkyni Denisu, která mi moc pomohla.