

**Jarmila
zhubla
24 kg**

**Jarmila
Hlínová**

**Bydliště: Heřmanův Městec
Poradna: Pardubice
Zaměstnání: mateřská dovolená**

Věk: 25 let
Výška: 163 cm
Původní hmotnost: 96,5 kg
Současná hmotnost: 72,5 kg

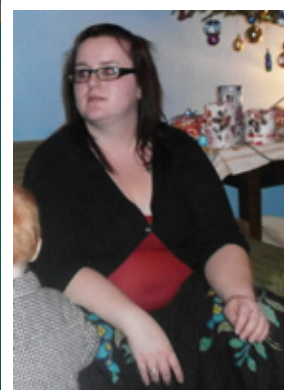
Snížení o:

24 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm**



Jarmila Hlínová v době,
kdy vážila 96,5 kg.

Když opravdu chcete a stojíte si za tím, tak prostě těch 24 kilo dáte jednoduše dolů

Mladou maminku Jarmilu Hlínovou přivedla do výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích chuť lépe a mladě se oblékat. Po 4 měsících si může v obchodě s mladou módou vybírat z nepřeborného množství krásného oblečení a navíc se v něm cítit skvěle.

Jarmilo, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Často jsem si říkala, že na tom nejsem ještě tak špatně. Jenže pak už mi začalo hodně vadit, jak vypadám. Nejvíce jsem si to uvědomovala v obchodech. Když stojíte v kabince před zrcadlem a nemůžete se dostat do oblečení, které by se vám líbilo, je to depresivní. Na internetu jsem hledala různé metody, jak zhubnout. Když jsem viděla, jakých výsledků dosahuji díky NATURHOUSE, byla jsem rozhodnutá, že to zkusím.

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

Moc mi pomohlo uvítání od příjemné asistentky a po setkání s poradkyní paní Pavlou Brožovou jsem byla mile překvapená. Proběhlo důkladné měření, vážení a diskuze o mých stravovacích návycích. Vše ve velmi příjemné a přátelské atmosféře.



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

Hlavní pro mě byl individuální přístup. Paní Brožová mě vždy pochválila a nabudila k lepším výsledkům a dodávala mi potřebnou motivaci.

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

Můj jídelníček se radikálně zúžil. Zmizely z něj hlavně všechny ty nezdravé mlsky, které jsem měla tak ráda. Začala jsem se pravidelně stravovat a dodržovat pitný režim. Jídelníček jsem obohatila o ovoce a zeleninu.

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

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI. Ale i ostatní produkty mi pomohly dostat dolů přebytečná kila.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když opravdu chcete a stojíte si za tím, tak je to jednodušší, než jsem myslela.

Jak se cítíte nyní lehčí o 24 kilo?

Skvěle, dostalo se mi nespočet pochval, navléknu se do oblečení, na které jsem před tím jen koukala. Jsem spokojená se sebou, že jsem to dokázala.

Přidala jste ke změně životního stylu také cvičení?

Ani moc ne. Spíše jsem se začala více hýbat v běžném životě, začala chodit na delší a rychlejší procházky i při práci.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Chtěla bych využívat pravidelná měření, abych věděla, jak na tom jsem a chci se dobře cítit i v budoucnu. Vím, že tak si dokážu váhu udržet.