

JINDRA
-60
kg

Jindra
Halodová

Bydliště: Jihlava

Poradna: Jihlava

Zaměstnání: invalidní důchod

Věk:	61 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	138,3 kg
Současná hmotnost:	78,3 kg

Délka hubnutí:	13 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 36 cm



Cítím se velice dobře a zdravotní problémy se mi zlepšily. Líp se mi dýchá a chodí

Paní Jindru Halodovou do výživové poradny NATURHOUSE přivedla kamarádka a zdravotní problémy, se kterými se musela potýkat. Než se do poradny dostala, její strava byla výrazně nepravidelná, anebo paní Jindra dokonce vůbec nejedla. Změny, které ve svém životě díky NATURHOUSE zavedla, se proto otiskly jak na jejím jídelníčku, tak i na její postavě. Za 13 měsíců zhubla neuvěřitelných 60 kilogramů a velikost oblečení XXXL vyměnila za M. Cítí se velice dobře a zdravotní problémy se jí zlepšily. Líp se jí dýchá i chodí.

Paní Jindro, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny mě přivedla kamarádka a zároveň také zdravotní problémy.

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

Na první konzultaci mě výživová poradkyně zvážila a probraly jsme dosavadní stravovací návyky. Také mi vysvětlila, co mě čeká do budoucna, prodiskutovaly jsme nový jídelníček a jak bych se měla stravovat. Moje původní váha se mi nelíbila, chtěla jsem se sebou něco udělat.

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

Při dodržování metody NATURHOUSE jsem oceňovala, že jsem se pravidelně vážila a moje výsledky mě motivovaly k dalšímu hubnutí. Také musím zvýdihnout, že jsem neměla hlad.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace mě motivovaly k dalšímu hubnutí. Během vážení jsem pokaždé viděla velký úbytek na váze.

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



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

Začala jsem pravidelně jíst, před tím byla moje strava nepravidelná, anebo jsem nejedla. Vynechala jsem sladké, hlavně buchty, a tučné jídlo. Před tím jsem nepila nebo maximálně skleničku za den. Nyní jsem pitný režim zvedla na 3 litry denně.

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

Nejvíce jsem si oblíbila tyčinky SLIMBEL, které mi zaženou chuť na sladké. Není špatná ani vláknina FIBROKI. Tyto produkty s doplňky stravy mi pomáhaly k celkovému zhubnutí.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano pokračuji, ještě mě čeká udržovací fáze.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

První měsíc jsem si říkala, že to nezvládnou, a pak už to šlo ale samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 60 kg?

Cítím se velice dobře a zdravotní problémy se mi zlepšily. Líp se mi dýchá a chodí. Netahám s sebou tolik kilogramů. A práce na zahradě je pro mě jednodušší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, neměla jsem potřebu. Ale pracovala jsem hodně na chalupě na zahradě.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Vzhledem k tomu, že mě čeká udržovací fáze, tak ano. A občas se přijdu zvážit.