

Jitka
zhubla téměř
18 kg

Jitka
Melicharová

Bydliště: Liberec

Zaměstnání: v domácnosti

Věk: 49 let
Výška: 159 cm
Původní hmotnost: 93,9 kg
Současná hmotnost: 76,1 kg

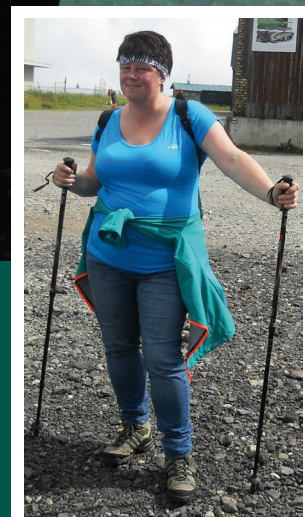
Snížení o:

17,8 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 42–44

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 15 cm



Jitka Melicharová v době,
kdy vážila 93,9 kg.

Být ve větší kondici, pohyblivější a lehčí. Celkově se cítím skvěle

Nejen toto získala paní Jitka Melicharová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Liberci během 5 měsíců odložila 17,8 kg, zeštíhla přes boky o 15 cm a celkově si upravila jídelníček, pitný režim i stravovací návyky.

Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Chtěla jsem zhubnout a poradit, jak správně na to mám jít. Věděla jsem, že v poradně NATURHOUSE mi poradí odborníci a provedou mě celým procesem až do konce.

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

Výživová poradkyně Jana Sedlická mě nejdříve vyzpovídala, jaké mám stravovací návyky, co jím, zda mám nějaké zdravotní problémy a zda užívám léky. Také se mně zeptala, jaký je můj cíl. Jako cíl jsem si stanovila zhubnout 15 kg. Nakonec mě zvážila a sestavila nový jídelníček, podle kterého jsem pomalými krůčky docílila mého snu.

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

Nejvíce mi vyhovovalo pravidelné stravování a pitný režim. Také mi moc chutnaly produkty, které dopomáhaly mému hubnutí.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mě především motivovaly, jelikož jsem nechtěla



svoji výživovou poradkyni zklamat a sebe také ne. Také mi pomáhaly k dodržení pravidel, které jsou při hubnutí velmi důležité.

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

Největší změna při hubnutí pro mě byla začít pravidelně jíst a dodržovat pitný režim. Také jsem začala více konzumovat ovoce, zeleninu a zařadila jsem do svého jídelníčku vůbec více vlákniny.

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

Produkty mi v mém hubnutí zajisté pomáhaly. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a čaje INFUNAT. I nyní, kdy už nehubnu, si je chodím kupovat, chutnají mi a cítím se po nich skvěle.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Popravdě nakonec to tak těžké zase

nebylo. Musíte vědět, jak na to a mít nad sebou pevnou ruku, která Vás podporuje a motivuje vydržet. Tou mou byla poradkyně Jana Sedlická, která mi dávala vždy cenné rady, díky kterým se hublo snadněji. Překvapil mě také velký úbytek váhy.

Jak se cítíte nyní lehčí o téměř 18 kg?

Jsem teď rozhodně ve větší kondici, pohyblivější, lehčí a celkově se cítím skvěle.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Při hubnutí jsem moc necvičila z časových důvodů. Proto mě zvláště překvapilo, že jsem zhubla, aniž bych týrala své tělo v posilovně.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Moc ráda uvidím usměvavou dietoložku Janu a vůbec všechna děvčata. V poradně vládne přátelská atmosféra, ráda se sem budu vracet. Děkuju za povzbuzení, naslouchání i za motivaci. Bez vás bych to nedokázala.