

**Jitka
zhubla
14 kg**

**Jitka
Sovová**

Bydliště: Praha 6

Poradna: Praha 6 Dejvice, Vítězné náměstí

Zaměstnání: seniorka

Věk: 70 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 98 kg
Současná hmotnost: 83,9 kg

Snížení o:

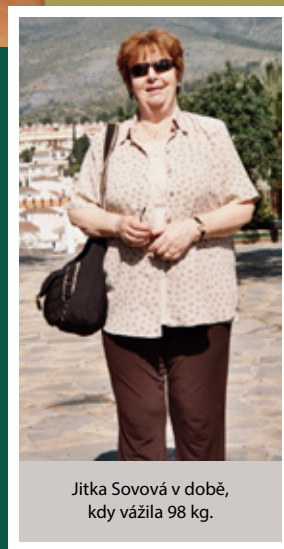
14,1 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes břicho: 10 cm



Jitka Sovová v době,
kdy vážila 98 kg.

Zhubnout a zlepšit svůj zdravotní stav lze i v 70

Paní Jitka Sovová odložila ve výživové poradně NATURHOUSE v pražských Dejvicích nadbytečných 14,1 kg. Získala tím lepší zdravotní stav, spoustu energie a optimismu.

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

Návštěvu poradny v pražských Dejvicích mi poradila známá. Chtěla jsem shodit kila, která jsem nabrala po přechodu, ale nechtěla jsem si zdravotně ublížit.

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

Dotazy na zdravotní stav, na užívání léků, zda jsem někdy držela diety, vážení, sdělení, kolik mám navíc tuku a vody.

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

Nejvíce jsem oceňovala, že kila šla dolů bez hladu a odřikání.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Dostávala jsem různé jídelníčky, kuchařku Vařte zdravě a chutně, časopis PESO PERFECTO, rady, co jíst a co nejíst a co pít, kupovala si preparáty. Především jsem ale vždy získala motivaci, povzbuzení a příjemný přístup.



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

Omezila jsem přílohy, nejím moučná jídla, více piju, jím více ovoce a zeleniny.

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

Produkty mi pomáhaly. Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, suchary se sezamem, sušenky s granátovým jablkem, pudinky SLIMBEL SYSTÉM a zelenou kávu APINAT.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Mám ráda suchary FIBROKI k snídani, stejně jako sušenky s granátovými jablčky a ampule FLUICIR, které skvěle pomáhají při zadržované vodě.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Zhubnout mi nepřípadalo tak těžké, těžší mi připadá si štíhlou linií udržet. Ale protože jsem se naučila zásadám zdravého stravování, spoustě nových a lehkých receptů, které navíc báječně chutnají, tak věřím, že si novou váhu udržím.

Začala jste také cvičit?

Cvičím lehčí cviky pilates a cviky na posílení pánevního dna.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Chci si váhu udržet, stejně jako upravenou hladinu cukru. Konzultace mi pomáhají dodržovat řád a oceňuji podporu ze strany výživové poradkyně Jany Lorencové a asistentky Jany Bínové.