

**Kateřina
zhubla
13 kg**

**Kateřina
Bedlivá**

Bydliště: Volyně

Poradna: Strakonice

Zaměstnání: dělnice

Věk: 35 let
Výška: 159 cm
Původní hmotnost: 74 kg
Současná hmotnost: 61 kg

Snížení o:

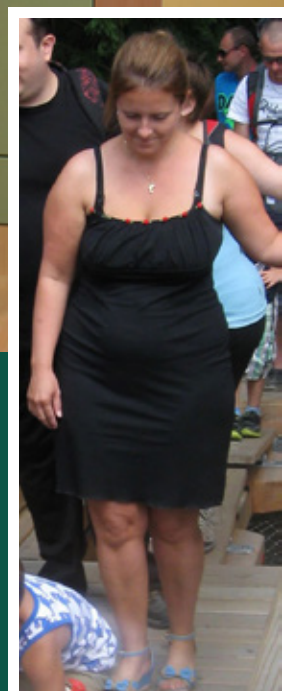
13 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho a boky: 14 cm



Kateřina Bedlivá v době,
kdy vážila 74 kg.

Únava a vyčerpání je pryč, stejně jako nadbytečných 13 kg

Raduje se paní Kateřina Bedlivá, která si upravila své stravovací návyky a pitný režim ve výživové poradně NATURHOUSE Strakonice. Nyní se cítí plná energie, optimismu a těší ji, že si může v obchodě vybírat z nepřeberného množství mladistvého oblečení v běžné konfekční velikosti M.

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

Nespokojenost se svojí váhou, celková únava a vyčerpání. Při výšce 159 cm jsem vážila 74 kg a nosila oblečení ve velikosti XL. Prostě na mě je každé deko hned vidět. Nechtěla jsem se s tím smířit, tak jsem začala hledat řešení.

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

Ano, velmi dobře. Bylo to velmi příjemné a poučné setkání. Proběhlo první měření a vážení a přišlo i první zjištění z mé strany, jak špatně na tom jsem.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní



nejvíce oceňovala?

Hlavně to, že můžu jíst, co mi chutná, žádné složité recepty, žádné složité nákupy. Vše se dá lehce sehnat v každém supermarketu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Radost. Radost z toho, že metoda NATURHOUSE funguje.

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

Nikdy jsem nesnídala, maximálně jsem vypila teplý čaj a to bylo vše. Takže jsem se naučila hlavně snídat. A samozřejmě pravidelnost ve stravování byla nebo spíše nebyla žádná. Naučila jsem se jíst a mít z jídla radost.

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

Produkty NATURHOUSE byly a stále jsou zpestřením celého

mého jídelníčku. Beru to jako fakt, že prášky na vysoký tlak pomůžou někomu tlak snížit a mně pomohly vaše produkty zhubnout. Velmi jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, je to takové zdravé mlsání.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky a zhubnout?

Popravdě, když se nyní nad tím zamyslím, tak ne.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Velmi dobře, jsem plná energie.

Začala jste také v rámci zdravého životního stylu cvičit?

Ano, snažím se hýbat, doma si zacvičím nebo si vyjedu na kole, ale nic pravidelného. Ne že bych nechtěla, ale časově to nezvládám.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, ráda se vracím na místa, kde mi je dobře a výživová poradna NATURHOUSE ve Strakonici je rozhodně tím místem.