

**Kateřina
zhubla
31 kg**

**Kateřina
Chalupná**

Česká Lípa

Výška: 175 cm
Věk: 38 let
Původní hmotnost: 104,7 kg
Současná hmotnost: 73,6 kg

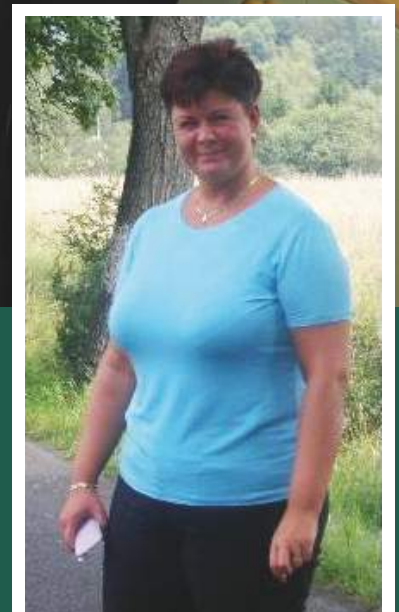
Snížení o:

31,1 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Kateřina Chalupná v době,
kdy vážila 104,7 kg.

Zhubla jsem bez cvičení a konečně si můžu kupovat pěkné oblečení

Raduje se paní Kateřina Chalupná, která v českolipské výživové poradně NATURHOUSE odložila 31,1 kg, upravila si stravovací návyky a po všech stránkách se cítí lépe.

Můžete nám sdělit, kdy jste začala mít problémy s váhou?

Nějaký čas jsem si vůbec neuvědomovala, že mám nadváhu. Ale v momentě, kdy jsem si chtěla koupit pěkné oblečení, jsem tvrdě narazila. Zjistila jsem totiž, že bych potřebovala velikost XXL, která je ale v obchodech s běžnou konfekcí těžko k dostání. A neforemné předražené „pytle“, které prodávají v obchodech s nadměrnými velikostmi, jsem nechtěla nosit.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Zkoušela jsem různé diety, ale po jejich ukončení se mi kila vrátila a i nějaké to kilo navíc. Byla jsem z toho zoufalá. Po několika takových neúspěšných pokusech mi bylo jasné, že potřebuju odbornou pomoc a podporu.

Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Dozvěděla jsem se o vás od kolegyně z práce, které do NATURHOUSE pravidelně docházely. Když jsem viděla účinky metody NATURHOUSE a spokojenost mých kolegyně, rozhodla jsem se vás navštívit.



Jak se vyvíjela vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou moje váha neustále rostla. Jakmile jsem začala dodržovat správné zásady stravování, tedy pravidelnost, menší porce, více zeleniny, ryb a kuřecího masa a pitný režim, kila šla jako zázrakem dolů. Co se týče pečiva, to jsem ze svého jídelníčku úplně vynechala. S každým kilem, které jsem shodila, jsem se začala cítit lépe.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo jste chtěla s hubnutím skončit?

Dietu jsem nikdy neporušila. Měla jsem motivaci, váha šla vlastně sama rychle dolů.

Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Produkty mi hodně pomáhaly hlavně na začátku, kdy jsem potřebovala nastartovat svůj organismus, který zadržoval hodně nadbytečné vody a tuku. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, je moc dobrá a já si jí dopřávala jako dezert. I nyní, kdy jsem již po redukční fázi,

si pro ni stále docházím a je pro mě jako sladká tečka po obědě či večeři místo jiných nezdravých laskomin.

Dosáhla jste vaší cílové hmotnosti?

Myslím si, že současná váha odpovídá mé výšce, ale jelikož se dál snažím držet dietu, doufám, že ještě nějaké to kilo půjde dolů.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Hlavně motivaci pokračovat v hubnutí. Velmi jsem ocenila laskavý a profesionální přístup mé výživové poradkyně Petry Dvořákové Malé. I díky ní jsem teď se sebou spokojená.

Čím vás metoda NATURHOUSE obohatila?

V první řadě jsem si vylepšila pitný režim, získala spousty nových receptů a nápadů na vaření, které se mnou sdílí i můj manžel.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Začala jsem s více procházkami, ale vyloženě pravidelně jsem necvičila.