

KATEŘINA
-17,9
kg

Kateřina Štrbíková

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: zdravotnická asistentka

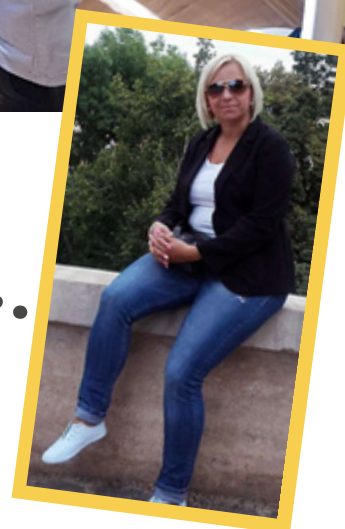
Věk:	32 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	82,6 kg
Současná hmotnost:	64,7 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	L–XL
Současná velikost oblečení:	S–M

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 22 cm



Oblečení se mi teď mnohem lépe nakupuje

Usmívá se spokojeně zdravotnická asistentka Kateřina Štrbíková, která odložila ve výživové poradně NATURHOUSE v Krnově téměř 18 kg, zeštíhla přes břicho o 22 cm a může si kupovat mladistvé oblečení ve velikosti S a M. Překvapilo ji, jak bylo hubnutí komfortní, rychlé a jednoduché. Svým příkladem inspirovala řadu svých přátel a známých.

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

Stále se mi nedařilo zhubnout. Snažila jsem se jíst zdravě, vynechala jsem pečivo, chodila jsem cvičit. Ale když jsem si pak stoupla na váhu, chtělo se mi brečet – ručička ukazovala snad ještě víc než předtím! Na internetu jsem viděla příběhy spokojených klientů NATURHOUSE a řekla jsem si, že to musím taky zkusit.

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

Seznámila jsem se se svojí výživovou poradkyní Vendulkou Adamčíkovou a daly jsme se do toho. Povykládaly jsme si o mých stravovacích návycích a celkově o životním stylu, který vedu. A zjistila jsem, že jím vlastně málo a špatně, a proto se mi nedaří zhubnout.

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

Nejvíce jsem oceňovala to, že jsem vůbec nehladověla, jako to bývá u jiných diet. Nemusela jsem jíst nic, co mi nechutná. Žádné jídlo z pytlíku, ale konzumovala jsem pestrou stravu plnou ovoce i zeleniny. Navíc jsem vlastně pořád jedla a váha šla dolů.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na každou kontrolu jsem se vždycky moc těšila a čekala jsem, jaký úbytek v cm a kg budu mít. Na začátku jsem se bála, že to sama nezvládnou. Proto jsem byla ráda, že mám partáka a rádce v podobě paní poradkyně Vendulky.

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



Největší změna u mě byla v tom, že jsem se naučila jíst pravidelně. Někdy pro mě toho jídla bylo strašně moc, občas se i okolí divilo, kolik těch krabiček s jídlem na celý den mám. Chvilí mi trvalo, než jsem si na to všechno zvykla. Ze začátku jsem si musela udělat rozpis jídelníčku na pracovní a volné dny, abych věděla co a jak.

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

Nejvíce jsem si oblíbila bambusové sušenky PEIPAKOA Bamboo a hlavně pudink SLIMBEL SYSTEM v příchuti čoko-pomeranč. Při nárazové dietě to bylo fajn zpestření a oddech od masa a zeleniny. A určitě mi pomáhaly produkty na odvodnění a snižování tuku v těle.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji. Na sníadaňové sušenky a tousty FIBROKI jsem si již za tu dobu zvykla, ale občas si dám i kousek celozrnného pečiva. Při sportu je super nápoj PEIPAKOA Antiox.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Právě že vůbec ne. Neměla jsem pocity

hladu a váha šla dolů. Ale vím, že sama bych tohle nikdy nezvládla. Jediné, co mě tak trochu mrzí, že jsem s metodou NATURHOUSE nezačala už dříve. I když jsem kolem poradny NATURHOUSE v našem městě procházela celkem často, moc jsem tomu nevěřila, ale teď to mohu všem doporučit.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 18 kg?

Cítím se skvěle. Je to příjemný pocit, když si okolí všimá té změny a chválí mě. Pár přátel jsem inspirovala a do NATURHOUSE dochází také. I oni mají kladné výsledky a jsou spokojení. A hlavně oblečení se mi teď mnohem lépe nakupuje.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, stále jezdím na kole, chodím na procházky, a když počasí nedovolí, pustím si naplno hudbu a zacvičím si doma na posilovacím stroji. A snažím se alespoň 1x týdně docházet na fitbox.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě. Váhu bych si nadále chtěla udržet a budu ráda, když budu moct přijít na kontrolu, poradit se a nakoupit si své oblíbené výrobky NATURHOUSE.