

Libuše Sochací - Frýdek-Místek

zhubla

28,9 kg

Výška:	170 cm	Délka hubnutí:	7 měsíců
Věk:	50 let	Původní velikost oblečení:	46
Původní hmotnost:	99,6 kg	Současná velikost oblečení:	40
Současná hmotnost:	70,7 kg		

Zaměstnání: zástupce vedoucího	Zmenšení o:
Úbytek v pase: 27 cm	3 konfekční velikosti oblečení



Žaneta Sochací - Frýdek-Místek

zhubla

10,8 kg

Výška:	165 cm	Délka hubnutí:	7 měsíců
Věk:	22 let	Původní velikost oblečení:	40-42
Původní hmotnost:	73 kg	Současná velikost oblečení:	36-38
Současná hmotnost:	62,2 kg		

Zaměstnání: prodavačka	Zmenšení o:
Úbytek v pase: 7 cm	2-3 konfekční velikosti oblečení



Společně jsme zhubly 40,6 kg a je nám báječně

Maminka Libuše a dcera Žaneta Socháčích prošly změnou stravovacích návyků s podporou NATURHOUSE ve Frýdku-Místku. Společně zeštíhly v pase o 34 cm, odložily 40,6 kg a každá si může vybírat z krásného oblečení menšího o 3 konfekční velikosti. Největší překvapení? Hubnout se dá bez hladu a bez chuťových omezení!

Libuško a Žaneto, řekněte, jak jste objevily výživovou poradnu NATURHOUSE?

Libuše: Byla jsem oslovena asistentkou NATURHOUSE v supermarketu. S úsměvem na tváři jsem si nechala přeměřit své hodnoty. Vzápětí mě však humor přešel.

Žaneta: NATURHOUSE jsem objevila díky své mamce. Když dodržovala metodu druhý týden a viděla jsem na ní výsledky, rozhodla jsem se zkusit hubnout s podporou poradkyně Kateřiny Lipové.

Jak se vyvíjela vaše váha před kúrou a po ní?

Libuše: Před dietou jsem zkoušela hubnout, to znamená – nejíst, ale vzápětí se kila vrátila zpět a k tomu jako „bonus“ přibyla další kila navíc. S NATURHOUSE šla váha pěkně dolů. Byla jsem příjemně překvapená, že i bez hladovění lze hubnout.

Žaneta: Před začátkem kúry jsem se stravovala převážně večer po práci a to v takovém množství, že jsem se přejedla. Prostě jsem doháněla to, co jsem nestihla za celý den. Pitný režim nebyl také nijak valný. Během dodržování metody NATURHOUSE jsem se naučila jíst pravidelně, objevila jsem nový směr ve stravování, který mi napomohl k redukci váhy.



Co vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu kúry?

Libuše: Vyhovovala mi pravidelnost stravy a její různorodost.

Žaneta: Hubnutí pro mě bylo příjemné, protože jsem měla partnera, svou maminku, která mě k tomu přivedla. Podpora od blízké osoby, která rozumí tomu, o co se snažíte, je k nezaplacení.

Jak vám pomáhaly produkty a které jste si oblíbila?

Libuše: S žádným produktem jsem neměla problém, nejvíc jsem ocenila sójové tousty FIBROKI, které jsem si připravovala ke snídani. Výborné byly také čaje INFUNAT a sušenky PEIPAKOA BAMBOU.

Žaneta: Produkty NATURHOUSE mi vyhovovaly. Snadné užívání ampulí, které navíc dobře chutnají. Ale mými oblíbenými produkty se staly tousty FIBROKI, sušenky s bambusem a granátovým jablkem FIBROKI a jogurtové tyčinky SLIMBEL SYSTEM. Vláknu FIBROKI jím 2x denně. Je to produkt, který mi pomohl k lepšímu zažívání.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Libuše: Vždy jsem se na ně těšila, na příjemné popovídání s výživovou poradkyní Kateřinou Lipovou, na výsledky, kterých jsem každý týden dosáhla.

Žaneta: Pravidelné týdenní konzultace jsou nesmírným přínosem. Sama jsem požádala o změnu 1x za 14 dní. Jenže režim, který jsem měla zajatý, tím začal pokulhávat. Čekalo mě stěhování k příteli a správné dodržování jídelníčku nebylo možné. Snažila jsem se dostat jídlo zase pod kontrolu a povedlo se. Avšak svou cenu si to vybralo, váha se zastavila. Ze své vlastní zkušenosti

tedy doporučuji všem konzultace s poradkyní co týden.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Libuše: Vůbec ne, z počátku jsem se sama divila, že hubnutí je tak snadné, stačilo jen dodržovat jídelníček, rady poradkyně Kateřiny a užívat podpůrné produkty.

Žaneta: Díky tomu, že jsem prošla změnou stravování společně s mamkou, mohly jsme se vzájemně podporovat, takže hubnutí s NATURHOUSE nebylo vůbec těžké.

Dosáhly jste svého cíle?

Libuše: Má výchozí váha byla 99,6 kg. Hrůza! Při první konzultaci jsme se s poradkyní domluvíly na cílové hmotnosti 70 kg. Bylo to mé přání a zvládla jsem to. Cítím se jako nový člověk. Nejsem unavená. Zvedlo se mi sebevědomí.

Žaneta: Po kúře se cítím dobře. Sice jsem nedosáhla své vysněné váhy, ale zhubla jsem hodně a cítím se mnohem lépe, už jen proto, že si můžu koupit, co se mi líbí a cítím se v tom dobře. Chtěla jsem zhubnout na 55 kg. Má hmotnost se díky mým pokleskům zastavila.

Pokračuje vaše spolupráce s NATURHOUSE i nadále?

Libuše: Ano, ráda zajdu do NATURHOUSE nejen zjistit svůj aktuální stav, ale také navštívit příjemný kolektiv. Na závěr chci vyslovit poděkování jak dietoložce, tak i oběma asistentkám Luce a Věře za příjemné chvíle.

Žaneta: Ráda bych poděkovala za vstřícnost, rady a příjemné prostředí, které se mi vždy dostávalo a doufám, že naše spolupráce bude pokračovat nadále.