NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Bez hladu a odříkání lehčí o 20 kg

LUDMILA

-20,4 kg

Ludmila Schopeková

Poradna: Chomutov
Zaměstnání: seniorka

Věk:	72 let
Výška:	157 cm
Původní hmotnost:	95,2 kg
Současná hmotnost:	74,6 kg
Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	50
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 21 cm

Bez hladu a odříkání lehčí o 20 kg

Sympatická seniorka paní Ludmila Schopeková dokázala ve svém věku bez námahy odložit 20,4 kg, zeštíhlet přes boky o 21 cm, ale především si zlepšit zdravotní stav. Díky úpravě stravy a pitnému režimu je bez bolestí kloubů a nezadýchává se při chůzi do kopce.

Ludmilo, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Výživovou poradnu jsem míjela dost často, neboť je poblíž autobusové zastávky, ale nikdy jsem si neudělala čas, abych ji navštívila. Dát několik kilogramů dolu jsem se pokoušela již delší dobu. Rozhodnutí přišlo tak trochu najednou. Začaly mne bolet klouby na nohou a také jsem měla potíže s dýcháním. Do kopce jsem se musela vždy zastavovat. Když jsem jednou opět šla okolo, stála před poradnou paní Křivánková a pozvala mne dál. Hned jsem si domluvila první konzultaci.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
Nejprve mě výživová poradkyně Hanka Křivánková vyzpovídala stran mých stravovacích a pitných návyků, zdravotního stavu, chuťových preferencí apod. Poté mě zvážila na bioimpedanční váze a změřila v pase, přes břicho a boky. Na základě všech těchto informací mi sestavila jídelníček na celý týden a doporučila mi produkty.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?
A protože se mi po prvním týdnu podařilo odložit 2 kilogramy, dodalo mi to odvahu a já uvěřila, že nenásilně a sytě dokážu shodit alespoň 10 kilogramů.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Povzbuzení, motivaci a radost z dalšího kila dole.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?
Nemám problém s konzumací zeleniny, ale můj největší problém je pitný režim. A zde jsem se dověděla, že pitný režim je velmi důležitý. Oblíbila jsem si nárazové diety, ale nejvíce mi chutnala okurková.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?
Bylinky používám běžně, takže produkty NATURHOUSE na bylinné bázi jsem ráda přivítala. Naučila jsem se používat vlákninu FIBROKI a také jsem si osvojila, které potraviny co nejvíce zařazovat do svého jídelníčku, za to jsem poradkyni Hance vděčná.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?
Jsem se svojí váhou spokojená a cítím se rozhodně lépe. Už nemám takové potíže s dýcháním a také klouby tolik nebolí, když nemusí nosit bezmála metrák.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?
Určitě chci docházet i v budoucnu, abych měla váhu pod kontrolou a lidem s nadváhou bych rozhodně doporučila jít do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově. Určitě vám dobře poradí, jak nastartovat správnou životosprávu.