

MARCELA
-15,6
kg

Marcela Kozáková

Bydliště: Lužce

Poradna: Beroun

Zaměstnání: invalidní důchodkyně

| | |
|--------------------|---------|
| Věk: | 50 let |
| Výška: | 162 cm |
| Původní hmotnost: | 82,1 kg |
| Současná hmotnost: | 66,5 kg |

| | |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí: | 7 měsíců |
| Původní velikost oblečení: | 48 |
| Současná velikost oblečení: | 40 |

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 20 cm



Jsem plná energie a vitality

Raduje se paní Marcela Kozáková, která přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně, protože se přestávala líbit sama sobě. Tím, že si během 7 měsíců zlepšila své stravovací a pitné návyky, postupně odložila 15,6 kg a zeštíhlela v pase o 20 cm. Teď se cítí velmi dobře a má radost z nakupování oblečení o 4 konfekční velikosti menší.

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

Do NATURHOUSE jsem přišla, protože jsem se sama sobě nelíbila. Při své výšce jsem vážila přes 80 kilo, což se mi nelíbilo. Rozhodla jsem se, že s tím něco udělám. Moje volba padla na výživovou poradnu NATURHOUSE v Berouně.

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

Na první konzultaci mě přivítala výživová poradkyně Mgr. Eva Straškrábová, která mi udělala analýzu těla, vysvětlila mi veškeré naměřené hodnoty a následovně mi objasnila, co mě čeká, pokud se vydám na cestu redukce váhy pomocí metody NATURHOUSE.

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

Nejvíce oceňuji vlákninu FIBROKI, která se stala nedílnou součástí mého stravování, protože mi pomohla uspokojit chuť na sladké a zajistit pravidelné trávení.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na týdenních konzultacích jsem oceňovala nejen podporu ze strany paní poradkyně, ale i seznamování se s novými recepty, jídelníčky, které vedly nejen k hubnutí, ale hlavně mě naučily, jak rychle a zdravě se dá připravit jídlo.

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

Pro mě největší změnou bylo naučit se jíst 5x denně, vložit do jídelníčku do-



polední svačinu, na kterou jsem nebyla zvyklá. Dále jsem se naučila konzumovat větší množství zeleniny a bílkovin a prostřednictvím receptů se naučila, jak tyto suroviny připravovat, aby jídlo bylo pestré a rozmanité.

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

Nejvíce oceňuji vlákninu FIBROKI, se kterou mám jen ty nejlepší zkušenosti. Dále jsem si oblíbila sušenky FIBROKI, protože mám ráda sladké snídaně. A také mi hodně pomáhají polévky SLIMBEL SYSTEM, které jsou rychlé na přípravu a plnohodnotně nasytí.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, a pro vlákninu i sušenky se budu ráda vracet i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí s pomocí rad a pravidelných

konzultací ze strany paní poradkyně Mgr. Evy Straškrábové mi nepřipadalo těžké.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 16 kg?

Cítím se velmi dobře. Vyběhnu schody bez zadýchávání, jsem plná energie a vitality. Dalším velkým pozitivem pro mě jako pro ženu je, že si mohu koupit krásné oblečení v menší velikosti.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Zpočátku mého hubnutí jsem se spíše zaměřila na zažití si nových stravovacích návyků. Teprve potom jsem přidala cvičení. Začala jsem pravidelně chodit na dlouhé procházky a také plavat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zatím ano, abych se ujistila, že i když už nedocházím na konzultace týden co týden, tak se stravuji správně a svoji váhu si udržuji.