

Marcela
zhubla
32 kg

Marcela
Němcová

Bydliště: Strakonice
Zaměstnání: prodavačka

Věk: 25 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 97,4 kg
Současná hmotnost: 64,9 kg

Snížení o:

32,5 kg

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

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 26 cm



Marcela Němcová v době,
kdy vážila 97,4 kg.

Díky soutěži mám 32,5 kilo dole

Marcela Němcová se do výživové poradny NATURHOUSE ve Strakonících dostala tak nějak omylem. Celá léta svoji váhu neřešila a během pouhých 7 měsíců zhubla bez trápení 32,5 kg. Sice v první soutěži, která ji přivedla do poradny, nevyhrála. V soutěži NESPOSTRADATELNÍ a FIT byla odměněna luxusním zájezdem pro dvě osoby do Alp.

Marcelo, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny NATURHOUSE jsem se dostala díky soutěži „zhubni za pade“. Tenkrát jsem odeslala fotografii do soutěže o nejvíce like, nevyhrála jsem. Nicméně už to pro mě bylo takové malinké nakopnutí, abych se zašla podívat, jak to v NATURHOUSE chodí.

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

Má první konzultace byla pro mě něco do posud nepoznaného, za svou váhu jsem se styděla, však to zná každý, kdo má nějaké to kilo navrch. Ale výživová poradkyně Eva Kotounová je naprosto úžasná, stejně tak jako asistentky, které mě vítaly hned u dveří. Poradkyně Eva mě vyzpovídala ohledně mého dosavadního jídelníčku, který byl opravdu hodně špatný, což jsem si sama uvědomovala velice dobře. Pak se ptala na můj životní styl, práci a podobně. Nakonec mě zvažila, změřila a sestavila pestrý jídelníček, doporučila mi produkty a popřála hodně štěstí do nového začátku.

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

Velice pestrý jídelníček a produkty, které jsou vyrobené z bylinek bez jakýchkoli zdraví škodlivých látek, jako se na náš všude kolem hrne i bez našeho vědomí.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace byly naprosto skvělé, první byla s obavou, protože má domácí váha je „lhářka“ a ukázala DALEKO menší úbytek než lékařsky certifikovaná váha v poradně NATURHOUSE. Takže první návštěva po týdnu pro mě byla obrovský šok a velké „nakopnutí“ pokračovat dál. Takže pravidelné týdenní konzultace pro mě znamenaly obrovskou podporu a motivaci vytrvat.

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

U mě proběhla kompletní změna. Jediné, co mi zůstalo, byla neperlivá voda. Ale naprosto jsem se s tímto pro mě úplně novým jídelníčkem sžila a to velice rychle. Na 100 % mi vyhovuje.

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

Vláknina FIBROKI je skvělá záležitost do bílého jogurtu, bez ní to není ono. A pak naprosto bezkonkurenční pudink SLIMBEL SYSTEM s čokoládovou příchutí bych mohla jíst neustále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, nebylo to vůbec těžké, celá léta jsem měla s váhou problémy, pak jsem v podstatě omylem přišla do NATURHOUSE a zhubla jsem mrknutím oka a bez trápení.

Jak se cítíte nyní lehčí o 32,5 kg?

Skvěle, skvěle, skvěle! Dostalo se mi nespočet pochval, navléknu se do oblečení, na které jsem před tím jen koukala, jsem spokojená a mám energie na rozdávání, co víc si přát?

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Popravdě jen málo, nezbýval mi čas, cvičit se pokouším až teď při posledních kilech.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, minimálně pro vlákninu a za skvělými lidmi, které v týmu NATURHOUSE poznala. Mé poděkování patří výživové poradkyni Evě Koutonové. I když mi soutěž Zhubni za pade nevyšla, přihlásila jsem se do soutěže NESPOSTRADATELNÍ a FIT. Protože jsem prošla velkou vnitřní i vnější proměnou, na slavnostním vyhlášení 7. 11. 2015 jsem získala hlavní cenu zájezd pro 2 osoby do luxusního rezortu v Alpách. Veliké díky!