

MARCELA
-11,7
kg

Marcela Štěpařová

Bydliště: Praha

Zaměstnání: zlatnice

Věk: 48 let
Výška: 174 cm
Původní hmotnost: 74,1 kg
Současná hmotnost: 62,4 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes boky: 11 cm



Cítím se plná energie a stále s dobrou náladou

Usmívá se sympatická paní Marcela Štěpařová, která si zlepšila své stravovací návyky i pitný režim díky výživové poradně NATURHOUSE. Za 3 měsíce se jí podařilo odbourat chutě na sladké, zpravidelnit stravování a odložit téměř 12 kg.

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

Potřeba změny, necítila jsem se komfortně, spokojeně. Vždy jsem bývala štíhlá a teď při pohledu do zrcadla jsem se nelíbila sama sobě. Nechtěla jsem si ublížit žádnými „zaručenými“ dietami, které kolují v časopisech a po internetu. Proto jsem vyhledala nejbližší výživovou poradnu NATURHOUSE.

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

Přišla jsem na úvodní konzultaci s nedůvěrou. Z počátku jsem nevěřila, že by mi mohly pomoci produkty a už vůbec jsem nevěřila tomu, že mám sníst tak velké množství jídla, které mi v jídelníčku na první týden paní poradkyně doporučila. Ale paní poradkyně Simona Myslíková byla velmi trpělivá a dodávala mi odvahy.

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

Pravidelnost a pestrost stravy. Jedla jsem dokonce více než dřív a přestala jsem mít absolutně chuť na sladké, což byl před tím můj velký problém.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Konzultace s paní poradkyní byly skvělé. Měla jsem vždy radost z pravidelného úbytku váhy týden po týdnu. Oceňovala jsem také motivující přístup výživové poradkyně.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké



konkrétní změny se týkaly Vás?

Určitě pravidelnost, více ovoce a zeleniny, vyšší pitný režim. Omezení konzumace sladkého.

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

Fantastická byla vláknina FIBROKI na pročištění střev a odbourávání chutí na sladké, ampule LEVANAT s artyčokem a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM ke svačinám.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, nadále bude užívat vlákninu FIBROKI a čaj INFUNAT na odbourávání tuků.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí s metodou NATURHOUSE vůbec těžké nebylo. Každému bych toto doporučila, ale bez vůle to určitě nelze.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 12 kg?

Cítím se plná energie a stále s dobrou náladou. Lidé mne chválí, je to prostě super.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, začala jsem současně docházet do fitness a také jsem přestala jezdit výtahem, místo toho radši vyběhnu schody pěkně po svých.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, chci si svoji novou váhu a štíhlou postavu udržet. Mé poděkování patří výživové poradkyni Simoně Myslíkové.