

MARCELA
-17
kg

Marcela Tomanová

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk:	33 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	88 kg
Současná hmotnost:	71 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	42–44
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 12 cm



Více si věřím a nemusím se tolik stydět za svou postavu

Nejen toto považuje za jeden z benefitů hubnutí s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE paní Marcela Tomanová. Když se dostala na váhu 88 kg, řekla si dost a objednala se na vstupní konzultaci. Po 4 měsících je z ní prakticky nový člověk.

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

Do NATURHOUSE mě přivedla zvědavost, zda mi pomůžou snížit tělesnou hmotnost tak, že mě to bude zároveň bavit a nebudu se trápit hladu.

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

Ano, na první konzultaci si moc dobře vzpomínám. Ta byla pro mě rozhodující, jestli budu v NATURHOUSE pokračovat, nebo to opět vzdám. Na první konzultaci bylo třeba doplnit informace, zjistit problém ve stravování, váhu, BMI. Z první konzultace jsem odcházela nadšená, doplněná odhodláním a samozřejmě i strachem, zda to zvládnu dodržet.

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

Nejvíce jsem oceňovala to, že nehladovím, nejím nějaké nesmyslné diety. A hlavně že se přizpůsobí mým chutím a nebudu nucena jíst to, co mi nechutná.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mě donutily dodržovat režim ve stravování. Vždy jsem se těšila, co nového budu moci přiřadit do jídelníčku. A samozřejmě to nejhlavnější, kolik jsem shodila.

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



Pro mě byly největší změny ve vaření a s malým dítětem dodržet dobu svačinek atd. Ráno jsem nestíhala snídat, oběd rychle do sebe naházela a pak přes den nebyl čas na svačinku. Večer mě to vše doběhlo a nejvíce mě trápily ty chutě. Nyní se už ráno budím s pocitem hladu, takže snídaně není problém, oběd si vychutnávám a večer už nemám takový hlad a stačí mi lehká večeře.

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

Pomáhaly mi najít kombinaci, která vyhovovala právě mým požadavkům tak, aby mi to chutnalo a snížilo pocit hladu a různých chutí na sladké. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, která mi pomáhala i s trávením a večer mě zasytila po jídle natolik, že na sladké nebylo pomyslení.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji právě s vlákninou a sáčky SLIMBEL LIPODREN, které užívám obden.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když se nad tím zamyslím, tak nejvíce bylo těžké to odhodlání něco v mém životě změnit a dodržet to.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

Mnohem lépe i po zdravotní stránce. Více si věřím a nemusím se tolik stydět za svou postavu.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, už před návštěvou NATURHOUSE jsem chodila cvičit, ale efekt se dostavil až právě po úpravě jídelníčku.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, chci se vyhnout zvyšování tělesné hmotnosti a vyvarovat se chyb ve stravování.