

**Marie
zhubla
33 kg**

**Marie
Kufová**

Bydliště: Mosty u Jablunkova

Poradna: Třinec

Zaměstnání: pracovnice ve školství

Věk: 49 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 105 kg
Současná hmotnost: 72 kg

Snížení o:

33 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 18 cm**



Marie Kufová v době,
kdy vážila 105 kg.

Je krásný pocit moct si obléct kalhoty o několik čísel menší

Paní Marie Kuřová si myslela, že se jí už nikdy nepodaří dostat na hmotnost k 70 kg. Když jí kamarádka poradila výživovou poradnu NATURHOUSE v Třinci, objednala se na úvodní konzultaci. Po 7 měsících je štíhlejší přes břicho o 18 cm, cítí se plná energie a s radostí si může kupovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38.

Maruško, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Hlavní důvod byl, že jsem se necítila dobře po fyzické ani psychické stránce. Také se mi líbilo, že kamarádka měla díky této metodě každý týden o kilo méně, cítila se dobře a moc pěkně o výživové poradkyni Miladě Konderlové hovořila.

Rozhodla jste se tedy pro NATURHOUSE. Pamatujete si na první konzultaci?

Na první konzultaci jsem zjistila své zlozvyky ohledně jídla. Jedla jsem úplně špatně, nepravidelně. Dále mi bylo vysvětleno, že hubnout se dá příjemně, nemusí člověk hladovět a odříkat si všeho, co má rád. Poradkyně Milada mi sestavila jídelníček na míru podle toho, co mám ráda a naopak vynechala vše, co nejím. Po zvážení a po konzultaci jídelníčku jsem si říkala, že to nemusí být tak náročné a díky příjemné poradkyni půjde hubnutí ještě o něco snadněji.



Co jste na změně životního stylu nejvíce oceňovala?

Jídelníček byl natolik bohatý, že hlad opravdu nepřišel. Také jsem byla hrozně ráda za to, že jsem se naučila dodržovat pitný režim. U mě to byla hlavně změna v pravidelnosti jídla. Přes den jsem se snažila jíst co nejméně a večer jsem skočila do ledničky. Určitě jsem musela vynechat sladkosti, ale pokud jsem měla chuť na sladké, zvolila jsem sušenky FIBROKI bohaté na vlákninu. Ale nejtěžší pro mě bylo omezit klobásky.

Docházela jste pravidelně na konzultace. Čím Vás obohacovaly?

Na týdenní konzultace jsem docházela pravidelně hlavně kvůli motivaci. Samozřejmě jsem obdržela nový jídelníček, viděla jsem čím dál nižší číslo na váze a odcházela s dobrou náladou a s přesvědčením, že je vše v pořádku a na dobré cestě.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si tousty FIBROKI místo pečiva. Velice mi chutná pudink SLIMBEL SYSTEM.

Jste na konci své cesty. Jak se díváte zpětně na svoji proměnu?

Než jsem navštívila nutriční poradnu NATURHOUSE, myslela jsem si, že zhubnout v mém případě je nemožné. Po konzultaci a prvním týdnu hubnutí už tomu bylo jinak. Kila šla dolů sama a já se cítila dobře, plná energie.

Jaké jiné benefity Vám proměna přinesla?

Cítím se výborně, hlavně když navštívím obchod s oblečením. Je krásný pocit moct si obléct kalhoty o několik čísel menší. Samozřejmě také po fyzické stránce je mi o mnoho lépe. Prostě po všech stránkách.

Plánujete do NATURHOUSE ještě docházet?

Kdybych potřebovala radu, určitě výživovou poradnu navštívím znovu. Pro produkty si budu nadále docházet. Mé poděkování patří výživové poradkyni Miladě Konderlové a také vždy milé asistentce Dagmar Wienerové-Malíkové.