

MARKÉTA
-30,1
kg

Markéta Kováříková

Bydliště: Holic

Poradna: Pardubice

Zaměstnání: invalidní důchodkyně

Věk:	49 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	124,3 kg
Současná hmotnost:	94,2 kg

Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 26 cm



Bavilo mě sledovat, jak kila letí dolů. Navíc bez trápení s cvičením a pocitu hladu

Paní Markéta Kováříková vyzkoušela kdejakou dietu, ale i když se jí podařilo zhubnout, vzápětí přibrala znovu. Před 8 měsíci navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Pardubicích. Naučila se pestrému a pravidelnému stravování, optimálnímu pitnému režimu a s pomocí produktů odložila bez cvičení a hladu 30 kg.

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

Život utíká jako voda. Když je vám 18, jste mladá, štíhlá, plná optimismu a nic není tak horké, jak to vypadá. Potom přijde manželství, těhotenství, dítě, jste v jednom kole a najednou na sebe nemáte čas. Ani se neotočíte a 50 klepe na dveře. Nejhorší bylo zjištění, že se to kilíčko ke kilíčku najednou nastřádalo do odporného trojmístného čísla a já se na sebe nemůžu ani podívat. Samozřejmě jsem vyzkoušela několik „zaručených diet“, včetně léků předepsaných od lékaře. Ano, nárazově jsem zhubla, jenže vzápětí jsem jednou tolik nabrala. Nakonec jsem rezignovala. Jednou jsem na internetu narazila na inzerát NATURHOUSE a zkusila jsem se objednat na vstupní konzultaci. Lidský a přátelský přístup mě překvapil a motivoval začít hubnout s NATURHOUSE v Pardubicích.

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

Příjemný rozhovor s výživovou poradkyní Monikou Kockovou, kde jsem se dozvěděla, jak celá kúra bude probíhat. Paní poradkyně mě zvažila, změřila, sestavila mi jídelníček na celý týden a doporučila mi produkty z výtažků z bylin, ovoce a zeleniny. Domů jsem odcházela s nadějí a předsevzetím, že tentokrát to zvládnou.

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



Nejúžasnější na tom bylo, že jsem se učila novým stravovacím návykům. Jedla jsem pravidelně, přiměřeně velké porce a nepocitovala jsem žádný hlad ani chuť. Také jsem si vylepšila pitný režim, s nímž jsem před tím dost bojovala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivace a chuť pokračovat dál. Výsledky se dostavily prakticky okamžitě, bavilo mě sledovat, jak kila letí dolů. Navíc bez trápení s cvičením a pocitu hladu. Dieta je pestrá a dává prostor fantazii.

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

Hlavně nové stravovací návyky, kombinace jídla a pravidelnost. V NATURHOUSE vás naučí, jak s jídlem zacházet, abyste nepřibírali a přitom neměli hlad, a to je na tom to nejlepší.

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

Určitě nahrazení pečiva produkty NATURHOUSE – snídaňovými sušenkami a suchary FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Možná ze začátku, než jsem si nové stravovací a pitné návyky osvojila. Poté už to šlo samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 30 kg?

Mnohem lépe. Jak zdravotně, tak psychicky.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Minimálně, jen kondičně 20 minut večer. Jsem invalidní důchodkyně a můj zdravotní stav mi ani nedovoluje větší fyzickou aktivitu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě čas od času NATURHOUSE navštívím, abych zjistila, jak na tom jsem a mohla si dokoupit nějaké doplňky podle potřeby. Děkuji kolektivu NATURHOUSE v Pardubicích za vše, co pro mě udělali. Je ze mě jiný člověk!