

MICHAELA
-22
kg

Michaela Benecká

Bydliště: Slavonice

Poradna: Jindřichův Hradec

Zaměstnání: účetní

Věk:	44 let
Výška:	161 cm
Původní hmotnost:	79 kg
Současná hmotnost:	57 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	S–M

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 19 cm



Cítím se skvěle. Hlavně mi opět stoupl moje zadupané sebevědomí

Paní Michaela Benecká si jednoho dne řekla dost a objednala se na vstupní konzultaci do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci. Díky změně životního stylu objevila potraviny, o kterých téměř nevěděla. Po půl roce je lehčí o 22 kg, štíhlejší v pase a přes břicho o 19 cm a může si vybírat z nepřeberného množství mladistvého oblečení v konfekční velikosti S a M.

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

Velká náhoda. Jednoho dne jsem se rozhodla, že musím změnit život. A to se vším všudy. Už jsem se na sebe nemohla podívat do zrcadla. Po krátkém hledání na internetu mi naskočila stránka NATURHOUSE. Ještě týž den jsem navštívila pobočku v Jindřichově Hradci. Chtěla jsem změnu.

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

S návštěvou jsem byla mile překvapena. Příjemné prostředí. Přátelské přivítání. Výživová poradkyně Mgr. Štěpánka Kutíšová mě zvažila a přeměřila. Vyptala se na mojí práci, stravování a pohybovou aktivitu. Poté mi vysvětlila můj nový jídelníček a doporučila produkty NATURHOUSE. Domluvily jsme se na další návštěvě.

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

Ze všeho nejvíce se mi líbilo, že nemám pevně daný jídelníček. Představa, že jím něco, na co nemám chuť, mě děsila. Jídlo si připravím podle časových možností a podle chutě. Úžasné jsou i recepty, které dostávám.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně velkou podporu a pomoc k dosažení vysněné hmotnosti. Každý týden jsem mohla konzultovat dosažené úspěchy. V případě neúspěchu mi výživová poradkyně vysvětlila, jakých chyb jsem se dopustila.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelní-



ček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

U mě se změnil snad celý jídelníček. Problémy jsem řešila jídlem. Nezdramím jídlem. NATURHOUSE mě naučil jíst pravidelně. Do jídelníčku jsem zařadila ovoce a zeleninu. Moje strava je dneska hodně pestrá. Jídla jsou lehká a vyvážená. V obchodě si všímám složení potravin. Objevila jsem i potraviny, které jsem dříve neznala. Tuto změnu přijaly i moje dospělé děti.

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

Každý den snídám suchary FIBROKI. Ty mi nahradily pečivo. Dají se jíst snad úplně ke všemu. V případě chutě na sladké mám po ruce sušenky FIBROKI. Ale ani ostatními produkty nepohrdnu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku jsem nevěřila, že je to možné. Ale dneska mohu říci, že to šlo docela lehce. Váha ubývala každým dnem.

I při měření obvodů ubývaly centimetry. Je úžasné vidět, jak se vám plní sen. A pomalu se přibližujete k vysněné váze. K tomu všemu se zlepšily i mé zdravotní problémy.

Jak se cítíte nyní lehčí o 22 kg?

Cítím se skvěle. Hlavně mi opět stoupl moje zadupané sebevědomí. Mám opět v normě cholesterol a cukr v krvi. Nedělá mi problém jakýkoliv pohyb. Problém jsem měla i se zavázáním bot. Nyní se opět ráda pohybuji. Do života se mi vrací sportovní aktivity. V obchodě si mohu koupit oblečení, které se mi líbí. Dříve jsem si kupovala to, do kterého jsem se vešla.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Chtěla bych. Byl to právě příjemný personál z jindřichohradeckého NATURHOUSE, který mi pomohl se změnou životního stylu. Strašně moc děkuji a přeji co nejvíce stejně spokojených a sebevědomých klientek a klientů jako jsem teď já.