

MILADA
-23
kg

Milada Poláchová

Bydliště: Hrušky

Poradna: Břeclav

Zaměstnání: prodavačka

Věk:	34 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	88 kg
Současná hmotnost:	65 kg

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

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Šla jsem do redukce s tím, že stejně nezhubnu

Směje se teď paní Milada Poláčková, které se i přes počáteční nedůvěru podařilo odložit 23 kg ve výživové poradně NATURHOUSE v Břeclavi. Paní Miladu trápily bolesti nohou a celková únava. Po 7 měsících jsou bolesti i únava pryč, místo toho získala spoustu energie a radosti do života.

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

Dlouhodobé bolesti nohou a celková únava. Aby taky ne, když jsem při výšce 165 cm vážila 88 kg.

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

Výživová poradkyně Jana Fuchsová mě viděla, jak váhám před výlohou. Pozvala mě do poradny na informační schůzku, zvážila mě a vysvětlila mi naměřené hodnoty.

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

Oceňovala jsem pozitivní přístup paní poradkyně Jany a celkovou spolupráci. Také se mi líbilo, že musím docházet na konzultace pravidelně každý týden. Tudíž nebyl prostor pro výmluvy a hřešení.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

To je skvělá věc! Získávala jsem na nich spoustu motivace a vždy jsem se na ně moc těšila.

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

Já byla mile překvapená tím množstvím jídla. Poprvé jsem měla po-



cit, že tolik jídla snad ani nesním. Zjistila jsem, že na jídlo si musím udělat čas.

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

Nejvíce z produktů mi zachutnaly suchary se sójovými klíčky FIBROKI a vláknina tohoto samého jména.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, ráda si nadále kupuji vlákninu a chutnají mi i sušenky FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Dříve to těžké bylo! Šla jsem do redukce s tím, že stejně nezhubnu. Nakonec šla ale kila krásně dolů a já se opět začala cítit lépe.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 23 kg?

Cítím se mnohem lépe, lehčí a hlavně už nejsem tolik unavená!

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Na cvičení jsem neměla čas, takže jsem chodila asi jednou za měsíc.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, pro mě se stal NATURHOUSE příjemným místem, které budu i nadále s chutí navštěvovat.