

NADĚŽDA
-25
kg

Naděžda Stejskalová

Bydliště: Strakonice
Zaměstnání: prodavačka

Věk: 42 let
Výška: 178 cm
Původní hmotnost: 112 kg
Současná hmotnost: 87 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 40-42

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 17 cm



Cítím se jako nový člověk

Bolavé koleno a nespokojenost s výběrem oblečení přivedly paní Naděždu Stejskalovou do výživové poradny NATURHOUSE ve Strakonících. Během 4 měsíců si zlepšila stravovací a pitné návyky, ulehčila svému tělu o 25 kg a zeštíhlela přes boky o 17 cm. Nyní si může vybírat z nepřeberného množství trendy oblečení, ale především ji už koleno nebolí.

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

Důvod byl, že z mých nadbytečných kil mě bolelo koleno, které mám po operaci. A pak mi vadilo, když jsem si chtěla jít něco koupit na sebe, tak mi nic nebylo, a to byl hlavní důvod toho, že jsem přišla do NATURHOUSE.

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

Moje první konzultace probíhala tak, že mě paní poradkyně Eva Kotounová změřila, zvážila a hlavně jsem zjistila, jak na tom jsem s procentuálním zastoupením tuků a vody. Na základě bioimpedančního měření a mých chuťových preferencí mi sestavila jídelníček na celý týden.

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

Dodržovala jsem rady a doporučení paní poradkyně. Skvělé bylo, že jsem si na nové stravovací návyky brzy zvykla a pokrmy mi začaly moc chutnat.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné kontroly byly moc fajn



a vždycky jsem se na ně moc těšila. Mile mě překvapilo, že každým týdnem bylo nějaké to kilo dole. Z toho jsem měla obrovskou radost a mohla jsem si začít kupovat oblečení na sebe, na které jsem se dřív s lítostí jenom koukala. Rovněž jsem cítila, jak ubývající kila prospívají mému kolenu a kloubům vůbec.

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

Moje změna byla hlavně v tom, že jsem se naučila jíst vícekrát za den. To jsem do této chvíle nedělala.

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

Hlavně jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a stejnojmenné tousty.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, přišlo mi to hrozně lehké.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25 kg?

Cítím se jako nový člověk.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, cvičila jsem podle JILL a začala jsem také cvičit dle videí SHAUN T.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě budu nadále docházet, oblíbila jsem si produkty NATURHOUSE a důležitá je i občasná kontrola. Mé poděkování patří výživové poradkyni Evě Kotounové i celému týmu NATURHOUSE ve Strakonících.