

Petra
zhubla
10 kg

Petra
Ostrá

Bydliště: Načeratice

Poradna: Znojmo

Zaměstnání: mateřská dovolená

Věk: 36 let
Výška: 155 cm
Původní hmotnost: 65 kg
Současná hmotnost: 55 kg

Snížení o:

10 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 38–40
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 13 cm



Petra Ostrá v době, kdy vážila 65 kg.

Moci si koupit oblečení ve velikosti S je za odměnu

Mladá maminka Petra Ostrá vyzkoušela několik diet, ale vždy se dostavil jo-jo efekt. Pak zašla do výživové poradny NATURHOUSE ve Znojmě. Po týdnu již viděla sama na sobě první výsledky. Během 4 měsíců zeštíhlela přes boky o 13 cm, zhubla 10 kg a cítí se naprosto fantasticky.

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

Velmi mě trápila přebytečná kila, kterých jsem se nemohla zbavit. Věděla jsem, že jím velmi špatně, ale neuměla jsem si poradit. Držela jsem různé diety, ale vždy jsem opět nabrala a tak to bylo stále dokola. Proto jsem se rozhodla, že to zkusím pod odborným vedením NATURHOUSE.

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

První konzultace byla velice zajímavá. Dozvěděla jsem se spoustu rad o jídle a pitném režimu. Dále proběhlo měření a vážení. Fantastické na tom bylo to, že půlhodinová vstupní konzultace se konala v přátelské atmosféře a uběhla neskutečně rychle.

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

Že vůbec nehladovím a cítím se dobře. Hlavně kila i centimetry okolo pasu, břicha i boků šly rychle dolů abylopříjemnévidět pozitivní výsledky.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především motivaci. Pokud bych pravidelně nedocházela do poradny NA-



TURHOUSE ve Znojmě, určitě bych se velmi rychle vrátila k původnímu typu stravování. Teď už vím, v čem jsem dělala zásadní chyby a také nyní vím, jak se mám stravovat tak, abych si svoji štíhlou postavu udržela.

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

Velmi jsem si oblíbila vlákninu a sušenky FIBROKI. Jsou chuťově opravdu vynikající, navíc zdravé a dokáží hravě uspokojit chuť na sladké.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, i nadále užívám vlákninu FIBROKI. Když si jí zamíchám do jogurtu, chutná báječně jako dezert.

Když se ohlédnete zpět, připadalo

Vám těžké změnit svůj životní styl?

Hubnutí s NATURHOUSE bylo jednoduché, přirozené a především neuvěřitelně rychlé.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Cítím se skvěle. Tuto váhu jsem neměla roky a ještě před pár měsíci mi připadala naprosto nedosažitelná.

Přidala jste ke změně životního stylu také cvičení?

Snažím se cvičit, ale není to pravidelně.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě budu do NATURHOUSE docházet i nadále na pravidelné měření a vážení. Také se vždy velmi těším na příjemný kolektiv. Mé poděkování patří vždy milým výživovým poradkyním Hance Slavičkové a Hance Konopkové.