

**Podářilo se mi shodit 25kilové závaží
díky výživové poradkyni, která mě chválou
a podporou dodávala sílu a sebedůvěru**

**Irena
zhubla téměř
25 kg**

**Irena
Kunteová**

Zalužany

Výška: **158 cm**
Věk: **51 let**
Původní váha: **88 kg**
Současná váha: **63,5 kg**

Snížení o:
24,5 kg

Délka trvání: **10 měsíců**
Velikost oblečení před: **48**
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:
5 konf. velikostí oblečení



Irena Kunteová v době,
kdy vážila 88 kg.

Podářilo se mi
shodit
25kilové závaží
díky výživové
poradkyni,
která mě chválou a podporou
dodávala sílu
a sebedůvěru



Pochvaluje si paní Irena Kunteová, která zhubla ve výživové poradně NATURHOUSE v Příbrami.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Přibližně od mých 35 let jsem pozorovala, jak jde ručička na váze směrem vzhůru. Vyzkoušela jsem proto různé typy diet, veškeré pokusy však nakonec stejně skončily jo-jo efektem. Byla jsem z toho zoufalá. Věděla jsem, že nedokážu zhubnout vlastními silami.

Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Přesně tak. Jednoho dne mě při pochůzkách ve městě oslovila asistentka z výživové poradny NATURHOUSE. Tím se můj život obrátil k lepšímu.

Co Vás vedlo k tomu, že jste začala hubnout?

Trápil mě nejen můj zdravotní stav, ale také vizáž, kdy jsem si nepřipadala dostatečně atraktivní.

Jak se Vám podařilo shodit?

Pod odborným vedením výživové poradkyně NATURHOUSE, která mě chválou a podporou dodávala sílu a sebedůvěru. Díky tomu jsem vydržela a skutečně zhubla téměř 25 kg.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Samozeřejmě jsem párkrát porušila dietu, ale chtěla jsem dodržet své předsevzetí zhubnout na svoji cílovou váhu 65 kg. Vidíte a dokonce jsem zhubla ještě víc.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Největší změnou byla pravidelnost ve stravě, dostatečný pitný režim, vynechání bílého pečiva a zařazení ryb, keřírů a jogurtů.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Mými nejoblíbenějšími se staly sušenky, vláknina a toasty FIBROKI.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Ano, jsem šťastná, že se líbím sama sobě, svému okolí i své rodině.

