

RADKA
-17
kg

Radka Effenbergerová

Bydliště: Mníšek

Poradna: Liberec

Zaměstnání: dělnice ve výrobě

Věk:	39 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	83 kg
Současná hmotnost:	66 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



I přesto, že jsem necvičila, jsem dokázala zhubnout a najít rovnováhu ve svém životě

Paní Radka Effenbergerová je zatím lehčí o 17 kg. Není tolik unavená, má spoustu energie a hlavně její sebevědomí stoupl a cítí se jako atraktivní a pohledná žena. To vše díky úpravě životního stylu ve výživové poradně NATURHOUSE v Liberci.

Do poradny mě přivedla chuť změnit svůj dosavadní styl života, ať už ve stravovacích návycích, tak také hlavně potřeba změnit svůj vzhled. Moje první konzultace probíhala tak, že po příchodu do poradny, kde jsem se seznámila s výživovou poradkyní Marcelou Pszykovou, jsme probíraly moje návyky a životní styl. Potom mě poradkyně zvažila a změřila a následně mi sdělila, v čem je problém a co bych měla změnit. Nabídla mi možnost zlepšit můj životní styl v souvislosti se stravováním.

Na metodě NATURHOUSE jsem velmi ocenila, že vše, co mi paní poradkyně doporučila, bylo velmi zdravé, pestré a chutné. Týdenní konzultace sloužily hlavně ke kontrole zdravého hubnutí a jako motivace pokračovat v tom, co jsem začala a pomoci mi, aby vše probíhalo, jak má. Každý týden byl obrovskou motivací posunout se o kousek dál ke svému vysněnému cíli.

Moje změny se týkaly vlastně úplné změny jídelníčku. Jídlo, které jsem do doby, než jsem přišla do NATURHOUSE, jedla, bylo nezdravé a nedalo se vůbec srovnat s tím, co mi doporučovala výživová poradkyně Marcela v poradně.



Vlastně jsem úplně změnila jídelníček z tučných a nezdravých jídel na super vydatné snídaně, obědy, večere i svačiny. Všechna jídla byla bohatá na zeleninu, kvalitní maso a ovoce.

Produkty, které jsem v souvislosti s jídelníčkem používala, byly velmi chutné a určitě mi velmi pomohly v mé práci s redukcí váhy. Bez těchto produktů bych pravděpodobně nedosáhla svého cíle tak brzo. Nedomáhu si představit, že bych se hlavně cítila tak dobře při redukcí své váhy bez použití produktů, které mají svůj podíl na mém hubnutí.

Když se ohlédnu zpět, moje cesta za štíhlou postavou byla velmi krátká a metoda velmi účinná. Sama jsem překvapená, jak se mi dařilo vše zvládnout, ale bez vaší pomoci a podpory bych to nezvládla tak dobře.

Jsem zatím lehčí o 17 kg a cítím se skvěle. Nejsem unavená, mám spoustu energie a hlavně moje sebevědomí konečně stoupl a já se

zase cítím jako atraktivní a pohledná žena. Jsem nový člověk.

Hubnutí jsem nekombinovala se cvičením, jelikož mám zaměstnání, které vyžaduje velký výdej energie a sil a na cvičení jsem neměla už dost sil a chuti. Možná v budoucnu najdu chuť si i zacvičit. Ale i přesto, že jsem necvičila, jsem dokázala zhubnout a najít rovnováhu ve svém životě.

Mám v plánu navštěvovat poradnu NATURHOUSE i nadále, jelikož bych chtěla ještě pár kilo zhubnout a pak si váhu udržet. To je můj největší úkol, který jsem si dala a chci ho dosáhnout. Doufám, že se mi to podaří. Proto jsem moc ráda, že mi výživová poradkyně Marcela Pszyková pomohla s mým bojem a nesmírně si vážím její pomoci a ochoty, kterou pro mě vždy měla od první návštěvy až do poslední. Dostávala jsem vždy velkou podporu a obrovskou motivaci ukázat, že to dokážu. Nesmírně si vážím pomoci a doufám, že budu moct vyjádřit díky tímto příběhem.