

Romana Šafaříková - Praha (OC Krakov, Praha 8) zhubla

20 kg

Výška: 167 cm Délka hubnutí: 10 měsíců
Věk: 40 let
Původní hmotnost: 86 kg Původní velikost oblečení: 44-46
Současná hmotnost: 66 kg Současná velikost oblečení: 40-42

Zaměstnání: rodičovská dovolená Zmenšení o:
Úbytek přes břicho: 22 cm **2-3 konfekční velikosti oblečení**

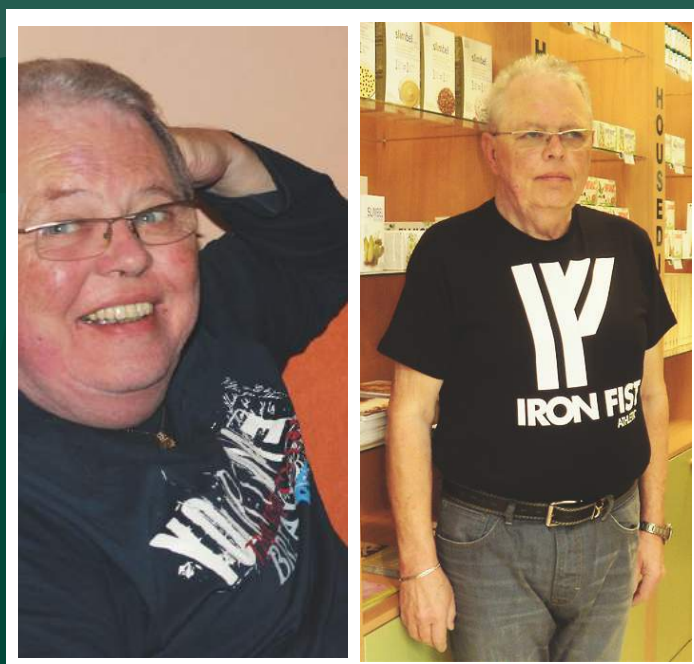


Ing. Přemysl Šafařík - Praha (OC Krakov, Praha 8) zhubl

30 kg

Výška: 178 cm Délka hubnutí: 9 měsíců
Věk: 68 let
Původní hmotnost: 122 kg Původní velikost oblečení: 58
Současná hmotnost: 92 kg Současná velikost oblečení: 53

Zaměstnání: v penzi Zmenšení o:
Úbytek přes břicho: 29 cm **5 konfekčních velikostí oblečení**



Společnými silami o 50 kg méně

Dcera Romana začala měnit svůj životní styl v pražské výživové poradně NATURHOUSE v OC Krakov. Po několika návštěvách, kdy viděla přesvědčivé výsledky a přístup výživové poradkyně jí vyhovoval, doporučila svému otci Přemyslovi, aby společně dodržovali metodu NATURHOUSE a docházeli do poradny každý týden. Po necelém roce mají 50 kg dole a přes břicho zeštíhli o 51 cm. Navíc zdravotní problémy pana Přemysla se zmírnily a společně s nimi také medikace a kontroly u lékařů.

Romano a Přemysle, řekněte, jak jste se dozvěděli o výživové poradně NATURHOUSE?

Romana: Chodím nakupovat do OC Krakov a jednou mě oslovila milá paní v bílém, zda nemám zájem nechat si změřit BMI a hned mi nabídla návštěvu u výživové poradkyně. Uvítala jsem to, protože po porodu mé dcerky Bereniky jsem měla problémy nejen s váhou, ale také se zatučněnými játry a rozhodla jsem se to řešit právě v NATURHOUSE.

Přemysl: Do výživové poradny NATURHOUSE mě vlastně přivedly zdravotní komplikace způsobené diabetem mellitus 2. typu, kterým trpím již 18 let a 4x denně si musím aplikovat insulin, a hypertenze vyvolaná otýlostí a kardiovaskulární problémy. V diabetologické poradně nemocnice Bulovka mi ošetřující lékařka doporučila, abych se pokusil zhubnout a abych navštívil zařízení podobného typu. Takové zařízení je však vzdálené od místa mého bydliště. V té době (duben 2014) začala moje dcera Romana navštěvovat výživovou poradnu v OC Krakov. A protože byla z přístupu i dosavadních úspěchů nadšená, dohodli jsme se, že budeme hubnout spolu v NATURHOUSE v OC Krakov.



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

Romana: První konzultaci jsem měla s výživovou poradkyní Ing. Radkou Baldovou, která mi vstřícně a profesionálně vysvětlila postup redukce mé hmotnosti, zvážila mě na speciální váze, jež zhodnotila nejen hmotnost, ale také obsah vody a tuku v mém těle, změřila mou výšku. Poté jsme spolu sepsaly tzv. anamnézu mého zdravotního stavu. Vzhledem ke všem skutečnostem mi poradkyně Radka sestavila jídelníček šitý na míru s doporučením užívat vybrané produkty a domluvily jsme se na další konzultaci za týden.

Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovali?

Romana: Oceňovala jsem pestrost stravy, velmi chutné recepty a v neposlední řadě účinek produktů, který je viditelný ihned za týden po dodržování redukce hmotnosti. Tím, jak byl jídelníček pestře a chutně sestavený, odbourala jsem požívání čokolády a mého oblíbeného medovníku. Začala jsem snídat, což do té doby bylo pro mě ojedinělé a určitě mohu říct, že jsem do jídelníčku zařadila ovoce, zeleninu, bílé maso, ryby a omezila jsem přílohy.

Přemysl: Nový jídelníček byl pro mě změnou zejména stravovacích návyků. Množství zeleniny a nových potravin mi opravdu vyhovuje. Úprava stravy mi pomohla nejen zhubnout, ale především po zdravotní

stránce. Ošetřující lékařka mi od března vyloučila aplikaci 3 denních dávek insulinu. Vzhledem k současným výsledkům u hypertenze mi pravidelné kontroly byly zredukovány na 1x ročně a byla mi upravena i medikace.

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

Romana: Účinek produktů je očividný již za týden užívání. Produkty jsou čistě přírodní a skvěle chutnají. Mohu uvést LEVANAT, DRENANAT, HEARKI, SLIMBEL SYSTEM. Nejvíce jsem si oblíbila produkty na pitný režim, které mají výtečnou chuť a hlavně odbourávají přebytečnou vodu a tuky. Jako doplňky stravy mi velmi chutnaly koktejly, pudinky, tyčinky SLIMBEL, sušenky FIBROKI.

Přemysl: Jako oblíbené produkty mohu označit kapsle APINAT CLA, sáčky LIPODREN a kapsle DRENANAT PLUS.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Romana: Ano, protože dříve mi váha kolísala a to např. o 23 kg nahoru a pak zase např. 15 kg zase dolů, ale tzv. zdravou váhu (dle BMI indexu) jsem léta neměla a chci si jí již udržet.

Přemysl: Ano, rád se v poradně nechám občas převážít a vůbec navštívím milý kolektiv. Rádi bychom poděkovali Ing. Radce Baldové za její vstřícný a motivující přístup. Díky Vám jsme to dokázali!