

Jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala. Mám více energie a nebojím se na sebe vzít jiné oblečení než černé. Je to super pocit mít se zase ráda.

SANDRA
-12,7
kg

Sandra

Bydliště: Babice

Poradna: Jihlava

Zaměstnání: kontrolor kvality

Věk: 27 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 83,5 kg
Současná hmotnost: 70,8 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: L
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 8 cm



Jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala. Mám více energie a nebojím se na sebe vzít jiné oblečení než černé. Je to super pocit mít se zase ráda.

Sandru do NATURHOUSE přivedla blížící se svatba a jako každá budoucí nevěsta chtěla i ona vypadat ve svatebních šatech přesně tak, jak si to vysnila. Po několika nezdařených pokusech v minulosti zhubnout se nakonec rozhodla svěřit se do rukou odborníků. Naučila se pravidelně a vyváženě stravovat a jak začala pomalu přebytečná kila ubývat, začala se mít opět ráda. Povedlo se jí pod dozorem našich výživových poradců zhubnout krásných 12,7 kilogramu a nyní už je v udržovací fázi.

Sandro, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Přivedla mě do výživové poradny plánovaná svatba a touha vypadat ve svatebních šatech jako princezna. Každá snaha zhubnout vždy dopadla několika kily navíc. Navíc jsem se přestala mít ráda.

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

Na první schůzku jsem přišla trochu s pochybami. Díky paní Konopkové, která mi vše vysvětlila a ujistila mě, že to spolu zvládneme dotáhnout do konce, mě mé obavy brzy opustily.

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

Ocenila jsem především pravidelnost a pestrost stravy, na kterou jsem nebyla zvyklá.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především to pro mě znamenalo obrovskou motivaci pokračovat dál, když byly vidět úbytky váhy.



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

Jíst pravidelně. Byla jsem zvyklá přes den moc nejíst a večer u televize sníst všechno možné, co bylo po ruce. Také odbourat konzumaci slazených nápojů.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jaké jste si oblíbila?

Mám ráda tyčinky SLIMBEL, díky kterým nezapomínám svačit. Dále chlebíky FIBROKI, které mi skvěle nahradily pečivo. Nemůžu opomenout ani pudinky SLIMBEL, které jsem si oblíbila.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, ale jsem již v udržovací části váhy.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Prvních čtrnáct dní to bylo opravdu

těžké. Především vynechat pečivo na snídani a ubránit se jídlu u televize. Ale postupem času to odeznělo. A když mě náhodou přepadne mlsná, tak si nakrájím zeleninu nebo kousek tyčinky SLIMBEL.

Jak se cítíte nyní lehčí o 12,7 kg?

Jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala. Mám více energie a nebojím se na sebe vzít jiné oblečení než černé. Je to super pocit mít se zase ráda.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku moc ne. Postupně jsem přidávala delší procházky se psem v kombinaci s půlhodinovým cvičením.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě. Chtěla bych si svou váhu udržet a s pomocí NATURHOUSE to dokážu.