

SIMONA
-21
kg

Simona Jeřábková

Bydliště: Straky

Poradna: Lysá nad Labem

Zaměstnání: květinářka

Věk:	42 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	91 kg
Současná hmotnost:	70 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	46–48
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 25 cm



Cítím se naprosto skvěle! S radostí jsem vyměnila celý svůj šatník

Když před 9 měsíci přišla paní Simona Jeřábková do výživové poradny NATURHOUSE v Lysé nad Labem, měla nevhodné stravovací návyky a při pokusech zhubnout hladověla. Výživová poradkyně jí poradila, jak se stravovat chutně, zdravě a přitom postupně hubnout bez jojo efektu. Teď je v udržovací fázi, kdy se učí udržet si novou váhu a štíhlou postavu.

Simono, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do poradny mě přivedly marné pokusy zhubnout sama. Špatně jsem jedla a motivoval mě úspěch kamarádky, která zhubla s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE.

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

S paní poradkyní Nadou Droznoú jsme mluvily hlavně o mně, o mých špatných stravovacích návycích, o mém zdravotním stavu a o tom, jakou mám představu o hubnutí. Poté následovalo měření a vážení na speciální váze a dlouho jsme si povídaly o správném sestavení jídelníčku hlavně tak, abych nehladověla, což jsem doposud dělala.

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

Pravidelnost ve stravování, snadná příprava jídel, žádný hlad a strádání. Také jsem objevila nové chutě.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě ohromnou motivací. Nemohla jsem k výživové poradkyni Nadě přijít o několik dek těžší. Uvědomovala jsem si, že to dělám sama pro sebe.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké



konkrétní změny se týkaly Vás?

Vynechala jsem vyloženě nezdravé potraviny, jako jsou knedlíky, chipsy, hamburgery, hranolky. Místo toho jsem objevila chuť zeleniny, kterou jsem předtím vůbec nejedla. Také jsem zařadila ke svačinám ovoce, které jsem dříve jedla minimálně. Dokonce jsem si zamilovala řapíkatý celer a červenou řepu.

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

Oblíbila jsem si ampule LEVANAT a DRENANAT pro jejich chuť a snadné užívání. Největší závislost mám i doteď na vláknině FIBROKI, kterou si s chutí dávám jako dezert po hlavních jídlech.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem v udržovací fázi, proto je důležité doplňovat minerální prvky a vitamíny.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku jsem byla velmi skeptická, ale překvapilo mě, jak je hubnutí snadné a chutné.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 21 kg?

Naprosto skvěle! S radostí jsem vyměnila celý svůj šatník a pořídila si nové oblečení na svoji novou motorku.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, vyloženě jsem necvičila, ale zařadila jsem dlouhé procházky díky přívalu nové energie.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, čeká mě stabilizační fáze a těším se na svoji oblíbenou vlákninu, na nové recepty a příjemné popovídání s mojí výživovou poradkyní Nadou Droznoú.