

STANISLAVA
-24,6
kg

Stanislava

Poradna: Slaný

Věk: 45 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 91,9 kg
Současná hmotnost: 67,3 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: 46–48
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí
oblečení**



Za 12 měsíců zhubla o téměř 25 kg

Před rokem se její hmotnost nebezpečně „plížila“ k obávanému trojčífernému číslu. K tomu, aby paní Stanislava poprvé překročila práh výživové poradny NATURHOUSE ve Slaném a s výživovou poradkyní Jolanou Rojtovou začala odbourávat první kilogramy nadváhy, ji nasměroval nejen pohled na stále vychýlenější ručičku její váhy.

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

S trochou nadsázky pohled na ručičku váhy, do zrcadla a hned vzápětí do občanského průkazu. Ale především počínající bolest kolen a kyčlí a celková fyzická i psychická únava. A toto byl ten nejsilnější impuls. A taky tak trochu obava z toho, že by váha nadále stoupala.

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

Bylo to příjemné a emotivní setkání s výživovou poradkyní Ing. Jolanou Rojtovou. A právě v křesle, do kterého jsem od 23. 5. 2017 začala týden co týden usedat a konzultovat své úspěchy i nezdary, přišel ten další silný impuls k tomu jít do toho po hlavě. A plakát, který byl v ten den vylepen na výloze, mě utvrdil v tom, že zdravě hubnout lze a metoda NATURHOUSE opravdu funguje.

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

Určitě to, že jsem se nemusela vzdát úplně všech potravin, které jsem byla doposud zvyklá konzumovat. A že jsem nikterak nestrádala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Obrovskou motivaci a podporu v tom nic nevzdávat a jít pomalu k vytouženému cíli, který jsem si sama stanovila.



Mým cílem bylo dostat ručičku váhy 2 kg pod hranici 70 kg.

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

Mě se nejvíce týkaly změny v každodenním požívání sladkého ke kávě. A při mém brzkém vstávání jsem musela zařadit ještě jednu malou snídani. Jinak na pravidelnost a četnost v jídlu jsem byla zvyklá.

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

Pomáhaly mi neskutečně. Už během prvního týdne jsem na sobě pociťovala změny v podobě úbytku váhy. Mým prvním produktem byly ampule LEVANAT s výtažky z artyčoku. Dále ampule FLUICIR, sirup CINARKI a EQIULUM NERV mi byly též velkými a účinnými pomocníky. A nesmím zapomenout ani na suchary, vlákninu a sušenky FIBROKI 5C. Staly se totiž oblíbenou součástí mého více než ročního jídelníčku.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ráda je kombinuji s běžnými produkty a tak trochu si jimi startuji organismus, když mám tendenci začít mlsat a tím pádem přibývat na váze.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, naopak! Připadá mi to jako včera, kdy jsem prvně přišla do poradny NATURHOUSE. Slabé chvíle, kdy jsem „ujžděla“, jsem měla pouze tehdy, když jsem se ocitla ve velmi stresových situacích. Ale ty už jsou snad všechny za mnou a věřím, že slabých chviliek bude už jen jako šafránu.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 25 kg?

Skvěle!!! Když odložíte 25kilogramový batoh, tak horská túra, výlet na kole, tanec, chůze do schodů jsou zkrátka mnohem snazší a veselejší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jen občas a nárazově. Ale nebránila jsem se žádné fyzické aktivitě.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě. Myslím si, že je to důležité pro obě strany, neboť viditelné výsledky jsou hnacím motorem. Motivace a psychická podpora klienta ze strany výživové poradkyně a stejně tak inspirace v podobě úspěšného klienta pro výživovou poradkyni jsou z mého pohledu po více než ročním navštěvování NATURHOUSE důležitým prvkem pro úspěšné zvládnutí redukce váhy a především pak při udržení vytoužené váhy.