

Věra Kurišková - Havířov zhubla

14,5 kg

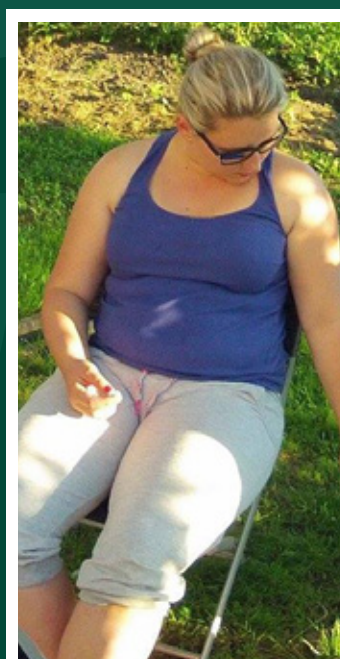
Výška:	167 cm	Délka hubnutí:	5 měsíců
Věk:	43 let	Původní velikost oblečení:	44
Původní hmotnost:	73,9 kg	Současná velikost oblečení:	36
Současná hmotnost:	59,4 kg	Zmenšení o:	4 konfekční velikosti oblečení
Zaměstnání: krupička			
Úbytek v pas a přes břicho: 17 cm			



Mária Kurišková - Havířov zhubla

18,9 kg

Výška:	164 cm	Délka hubnutí:	6 měsíců
Věk:	23 let	Původní velikost oblečení:	42
Původní hmotnost:	83,3 kg	Současná velikost oblečení:	36-38
Současná hmotnost:	64,4 kg	Zmenšení o:	2-3 konfekční velikosti oblečení
Zaměstnání: vlakvedoucí			
Úbytek v pase a přes boky: 17 cm			



Společně lehčí o více než 33 kg

Maminka Věra a její dcera Mária se o výživové poradně NATURHOUSE v Havířově dozvěděly od svého známého, který bez hladu a odříkání prošel úžasnou proměnou. Zprvu byly k metodě skeptické, ale již po týdnu na sobě pocítily první výsledky. Nyní se cítí radostnější a vitálnější.

Věro a Márii, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Věra: Po operaci jsem přibrala 15 kg. Zkoušela jsem 2 roky hubnout sama a nepodařilo se mi to. Po zkušenosti mého známého, který je velmi spokojeným klientem a na kterém jsou výsledky opravdu znát, jsem se rozhodla, že to zkusím taky.

Mária: Do poradny mňa priviedlo to, že som uvidela neuveriteľnú zmenu u kamaráta, ktorý taktiež podstúpil redukciiu v NATURHOUSE. A tiež i moja mamina, ktorá povedala že to chce vyskúšať, tak sme sa dohodli, že do toho pôjdeme spolu a podporíme sa navzájom. Začali sme chodiť do pobochky v Havířově a týmto by som sa chcela i poďakovať skvelému personálu, výživové poradkyni Eve Konečnéj a asistentke Katke Koňarovej.

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

Věra: I když jsem věděla od známého, co mě přibližně čeká, byla jsem moc překvapena milým přístupem při první návštěvě. Výživová poradkyně Eva Konečná mi vše podrobně vysvětlila, a když jsem něčemu nerozuměla, byla ochotná mi některé věci vysvětlit i vícekrát a znovu i při dalších návštěvách.

Mária: Pamätám lebo to bolo zoznámenie s možnosťou žiť život zdravšie a ísť za svojím cieľom znížiť svoju hmotnosť. Všetko sa začalo tým, že sme sa začali s výživovou poradkyňou rozprávať o tom ako žijem život doposiaľ a aké zmeny budú potrebné, aby som dosiahla svojho cieľa. Samozrejme váženie, meranie, úprava jedálnička a hlavne podpora v tom, že všetko sa dá zvládnuť pokiaľ sa človek snaží a dodržiava metódu NATURHOUSE.

Začaly jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovaly?

Věra: Byla jsem ráda, že jídelníček navržený poradkyní Evou byl upravený tak, že mi vždy chutnalo a nijak jsem nestrádala. Nej-



více jsem oceňovala výsledky hubnutí. Na každé konzultaci jsem dostala nový jídelníček na příští týden. Recepty, které jsem mohla zkoušet vařit doma, tak aby mě hubnutí bavilo.

Mária: Ocenila som na nej hlavne to, že nikdy niesom hladná. Na každej konzultácii sa dozviem ako som sa posunula ďalej, tak sa vždy teším. Bývam 300 km ďaleko od poradny a dochádzam zo Slovenska, preto mám konzultácie individuálne upravené asi každé dva týždne a ďalej komunikujeme s poradkyňou prostredníctvom internetu.

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

Věra: Přidala jsem větší množství zeleniny a hlavně se naučila pravidelně jíst.

Mária: Zmena bola hlavne v tom uvedomiť si, že pokiaľ chcem aby to fungovalo musím zmeniť stravu. Vzdať sa niektorých potravín a jedál. Zaradiť do jedálnička zdravšie a chutné potraviny. A hlavne dodržiavať pitný režim a každé tri hodiny jesť, čo bolo pre mňa zo začiatku nepredstaviteľné hlavne v práci.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbily?

Věra: Tyto produkty byly pro mě nové, ale chuťově mi všechny vyhovovaly. Nejvíce jsem si pochutnávala na čajích INFUNAT, které mi pomáhaly zvládat pitný režim a zároveň působily na redukcii vody i tuku.

Mária: Oblúbila som si snáď všetky výrobky – sušienky a vlákninu FIBORKI, sirupy, tyčinky SLIMBEL SYSTEM, čaje INFUNAT atď... Výrobky na mňa mali veľmi pozitívny účinok,

jednoducho mi pomáhajú doposiaľ.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své životní návyky?

Věra: Když jsem začala, tak jsem tomu moc nevěřila, ale po prvním týdnu, kdy váha ukázala první výsledky, jsem byla nadšená a moc spokojená. Těžké mi to nepřipadalo, neboť jsem měla stravu vždy upravenou podle mých chuťových preferencí a neměla jsem hlad.

Mária: Prišlo mi to veľmi ťažké schudnúť a vyzerat' ako si človek vysníva, ale nikdy nebudem ľutovať, že som sa pre tú zmenu rozhodla. Všetko je len v hlave.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14,5 kg?

Věra: Připadám si nejen lehčí, ale i uvolněnější a spokojenější.

Mária: Cítim sa skvelo a stále sa to zlepšuje. Každému by som priala ten pocit ráno vstávať a tešiť sa zo života pohľadom na svoje telo, ktoré prešlo pozitívnou zmenou a vidieť že sa snaha oplatí. Kúpiť si oblečenie na ktoré som mohla pozerať len na figurínach.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Věra: Zatím ano, přešla jsem do stabilizační fáze a nechávám se kontrolovat a převažovat, abych měla jistotu, že nenastane jo-jo efekt. No a také proto, abych si něco chutného nakoupila. Na závěr bych chtěla poděkovat celému kolektivu výživové poradny v Havířově, byla jsem tam vždy velice spokojená a těším se na další setkání, třeba při nákupu čajů INFUNAT nebo sušenek či sucharů FIBROKI.

Mária: Áno plánujem to i naďalej ešte predsa niesom v cieľi. Týmto by som sa chcela veľmi poďakovať.