

Yvetta
zhubla
18 kg

Yvetta
Tichá

Bydliště: Roudnice nad Labem

Poradna: Litoměřice

Zaměstnání: kadeřnice

Věk: 53 let
Výška: 161 cm
Původní hmotnost: 78 kg
Současná hmotnost: 60 kg

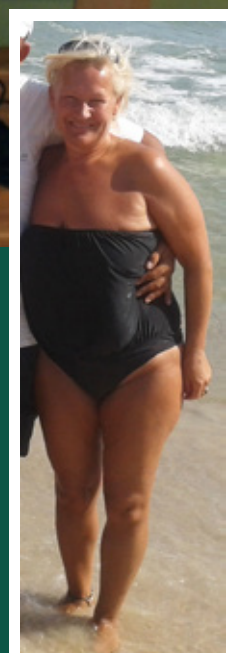
Snížení o:

18 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 42–44
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm



Yvetta Tichá v době,
kdy vážila 78 kg.

Změna životního stylu s NATURHOUSE byla až překvapivě jednoduchá

Raduje se paní Yveta Tichá, která zeštíhlela přes břicho o 20 cm, odložila nadbytečných 18 kg a může si kupovat mladistvé oblečení ve velikosti S.

Yveto, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

V posledních letech jsem se snažila častokrát zhubnout, ale nikdy to nemělo žádný efekt, všechny diety, které jsem držela, měly vždy jo-jo efekt. Jedna moje zákaznice krásně zhubla s NATURHOUSE v Litoměřicích, a proto mi tuto metodu doporučila.

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

Přivítala mě výživová poradkyně Radka Sahulová, nejprve mě vyzpovídala, pak zvažila, změřila a spočítala, kolik bych měla přibližně zhubnout a jaký je můj BMI koeficient. Potom jsme mluvily o mých stravovacích návycích a o tom, co jím. Potom mi vytvořila jídelníček a poradila správné stravovací návyky a doporučila mi produkty.

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

Na rozdíl od jiných diet jsem netrpěla hladem, naopak začala jsem jíst mnohem více než dříve, ale zdravě.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byla to velká motivace, protože brzy byly vidět výsledky nejen na váze, ale také v pase, přes břicho a boky.

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

Největší změna byla absence sladkého a začala jsem jíst pětkrát denně, což jsem dříve nedělala.

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

Chutnaly mi téměř všechny produkty. Oblíbila jsem si hlavně vlákninu a toasty FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, nadále užívám výše zmíněné produkty, protože mi chutnají a pomáhají mi.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, naopak mě překvapilo, že to šlo tak snadno.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Samozřejmě o mnoho lépe po všech stránkách a jsem za to moc ráda.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Musím se přiznat, že cvičím málokdy, nezbývá mi na to čas. Překvapivé však bylo, že jsem zhubla i bez vyšší fyzické aktivity pouze za přispění úpravy jídelníčku a produktů.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, stále docházím na kontrolní převážení a občas koupím některé produkty. Moc děkuju výživové poradkyni Radce Sahulové, protože mi splnila můj sen.