

Žanna
zhubla
19 kg

Žanna
Borovets

Bydliště: Praha

Výživová poradna: Praha, OC Šestka

Zaměstnání: podnikatelka

Věk: 40 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 89,2 kg
Současná hmotnost: 70 kg

Snížení o:

19,2 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: 42–44
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 17 cm



Žanna Borovets v době,
kdy vážila 89,2 kg.

Jsem velice ráda, že jsem se pro NATURHOUSE rozhodla, změnil mi život

Paní Žanna Borovets se potýkala s neovladatelnými chutěmi na sladké. Díky tomu se dostala na hmotnost téměř 90 kg. Nebyla sama se sebou spokojená a rozhodla se pro změnu. Na doporučení své známé zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v pražském obchodním centru Šestka. Po roce dodržování správných zásad stravování odlehčila svému tělu o 19,2 kg a zbavila se většiny zdravotních obtíží.

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

Kolem poradny v pražském obchodním centru Šestka jsem chodila často, na první dojem jsem si však myslela, že se jedná pouze o prodej výrobků podporujících hubnutí. O své nespokojenosti se svou váhou jsem mluvila s dobrou známou a ta mi NATURHOUSE vřele doporučila.

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

Paní dietoložka Simona Myslíková se mnou probrala mé dosavadní stravovací návyky, zdravotní problémy a na základě získaných informací mi sestavila jídelníček a doplnila ho produkty NATURHOUSE. Odcházela jsem domů nadšená s tím, že jsem hned druhý den ráno začala dodržovat doporučené rady a jídelníček.

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

Mým cílem bylo co nejvíce zhubnout, ale hlavně jsem se chtěla naučit správně stravovat a kombinovat jídla tak, aby byla chutná, dietní, zdravá a efektivní, s čímž mi NATURHOUSE pomohl.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každá konzultace pro mne znamenala ohodnocení mé snahy a motivaci do dalšího hubnutí. Úspěchy se dostavovaly takřka z týdne na týden a já pomalu odkládala oblečení a sahala po menších a menších velikostech. Nejdůležitější však pro mne bylo, že se mé zdravotní problémy výrazně zlepšily a cítím se o hodně lépe.

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

Naučila jsem se jíst menší porce 5x denně obohacené o hodně zeleniny a ovoce. Sladká a tučná jídla jsem z jídelníčku vyřadila. Moje chutě jsem dokázala díky dodržování zásad správného a vyváženého jídelníčku potlačit. Tím, že jsem se naučila umět si pomocí vhodné stravy udržet optimální hladinu cukru, chuť na sladké nepřicházela tak často. A když už mne přepadla, utěšila jsem ji vlákninou FIBROKI a neměla jsem pocit hladu.

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

Celým hubnutím mne provázela vláknina FIBROKI, dávala jsem si ji do jogurtu a vždy jsem se na ni těšila. Udržovala mne nasycenou a spokojenou. Dále jsem si velice oblíbila kakaové sušenky FIBROKI,

kteří mi zaháněly chuť na sladké a čaj INFUNAT, který vždy uhasil žízeň. Produkty užívám i nadále, velice mi totiž chutnají a vyhovují mi. Doplnují mou zdravou výživu a jsem s nimi velice spokojená.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Na začátku dietního plánu to pro mne bylo hodně těžké. Trápil mne hlad a pocit, že bych dokázala sníst cokoli, co mi přijde na oči. Po prvních výsledcích jsem byla nadšená, výsledky každý týden mě vždy motivovaly v hubnutí pokračovat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19,2 kg?

Nyní se cítím mnohem lépe, zvedlo se mi sebevědomí a můj zdravotní stav se mnohem zlepšil. Jsem velice ráda, že jsem se pro NATURHOUSE rozhodla, změnil mi život.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí a cvičení jsem kombinovala v podobě cviků každý den. Oblíbila jsem si například obruč, se kterou cvičím 20 minut denně, také používám posilovací stroje na zpevnění těla.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, i když jsem se naučila, co a jak správně jíst a kombinovat. Jsem vděčná za rady výživové poradkyně Simony Myslíkové, čímž jí velice děkuji.