

Zlata
zhubla
12 kg

Zlata
Hallerová

Mladé Buky

Výška: 166 cm
Věk: 45 let
Původní hmotnost: 74 kg
Současná hmotnost: 62 kg

Snížení o:
12 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: L-XL
Současná velikost oblečení: M-L

Zmenšení o:
1-2 konfekční velikosti oblečení



Zlata Hallerová v době,
kdy vážila 74 kg.

Cítím se lépe jak psychicky tak fyzicky

Raduje se paní Zlata Hallerová, která v trutnovské výživové poradně NATURHOUSE odložila 12 kg, zlepšila si své stravovací návyky, pitný režim a ví, jak si svoji štíhlou postavu udržet do budoucna.

Jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE v Trutnově?

Kolegyně ze zaměstnání mi nabídla, zda nechci ochutnat celozrnné sušenky FIBROKI. Zkusila jsem je a opravdu mi moc chutnaly. Když jsem se ptala, kde tak dobré sušenky koupila, že je ani neznám, prozradila mi, že je zakoupila v prodejně NATURHOUSE a dostala k nim i kartičku s nabídkou konzultace u výživové poradkyně. Jenže moje kolegyně je štíhlá a rozhodně hubnout nepotřebovala, kartičku mi tedy věnovala a já jsem se k výživové poradkyni hned objednala.

Jak se vyvíjela Vaše váha před a po hubnutí s podporou výživové poradkyně?

Má váha před hubnutím byla 74 kg. První konzultace se konala dne 9. 1. 2014. Po 5 měsících jsem zhubla o 12 kg na 62 kg. Tím jsem své cílové hmotnosti dosáhla a cítím se báječně.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí podle metody NATURHOUSE?

V průběhu hubnutí mi vyhovovalo, že mi výživová poradkyně připravila jídelníček, podle kterého jsem se řídila a vše do důsledku dodržovala.



Jídelníček byl pro mě srozumitelný, jídla v něm byla jednoduchá na přípravu a přitom chutná a lehká. Také jsem velice oceňovala týdenní kontroly, už z toho důvodu, že jsem opravdu vše dodržovala tak, jak mi doporučila výživová poradkyně Marcela Maixnerová. Byla jsem prostě zvědavá, o kolik kilogramů jsem zhubla a o kolik cm v pase a přes boky budu zase užší.

Které produkty jste si nejvíce oblíbila?

Produkty mi v mém hubnutí velmi pomáhaly. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a stále ji, sice ne už pravidelně, dávám do bílého jogurtu. Sílu mi dodávaly ampule ENERKI. Výborné byly i celozrnné sušary FIBROKI. Také jsem si oblíbila instantní zelený čaj INFUNAT TE VERDE. Nadále z produktů užívám čaj INFUNAT TE VERDE a vlákninu FIBROKI.

Jaké byly pro Vás začátky hubnutí?

Začátky hubnutí byly moc těžké, byla jsem zvyklá jíst většinou hodně příloh, dost pečiva, téměř žádné ovoce ani zeleninu. Nejhorší bylo, že jsem nebyla zvyklá jíst pravidelně po 3 hodinách a téměř vůbec

jsem nepila neslazenou vodu. Navíc jsem během dne pila velmi málo.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Můj jídelníček se od základu změnil. Díky odborné pomoci mé výživové poradkyně Marcely vím, že mám konzumovat dost zeleniny, svačit ovoce, zařadit do jídelníčku optimální množství ryb a bílého masa.

Cvičila jste během redukční fáze?

Při hubnutí jsem nikterak necvičila, mám jen pohyb v práci a doma jako každý.

Je něco, co byste chtěla vzkázat těm, kteří s hubnutím stále váhají?

Dieta NATURHOUSE mě obohatila o nové zkušenosti. Tímto bych chtěla poděkovat za vzornou péči paní dietoložce Bc. Marcele Karolíně Maixnerové a všem asistentkám v trutnovské výživové poradně. Jsem moc spokojená se svou novou váhou a chtěla bych si ji stále udržovat. Cítím se lépe jak psychicky tak fyzicky. Do budoucna plánuji, že budu stále navštěvovat 1x za měsíc NATURHOUSE, abych si zakoupila některé produkty, které mi chutnají.