

DENISA
-37
kg

Denisa
Šibalová

Bydliště: Doubravy

Poradna: Zlín

Zaměstnání: mateřská dovolená

Věk: 36 let
Výška: 174 cm
Původní hmotnost: 108,5 kg
Současná hmotnost: 71,4 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm



Sama bych to nikdy nedokázala

Děti jsou dar, ale není divu, že po třech dětech se paní Denisa konečně chtěla věnovat i sobě. Hubnutí pro ni bylo velkou výzvou, ale osvojila si návyky zdravého stravování a kila šla rychle dolů. Naši metodu dodržovala důsledně a není divu, že za pouhých 5 měsíců zhubla 37 kg!

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Rozhodnutí shodit a lépe vypadat. Po dětech jsem hodně přibrala a chtěla jsem se svou váhou něco udělat.

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

Přiznávám, že na první konzultaci jsem šla s nedůvěrou, obávala jsem se, že nebudu schopná nadbytečná kila shodit. Ale vše mi bylo srozumitelné a detailně vysvětleno a obavy začaly mizet. Byla to pro mě velká výzva a začala jsem se těšit na další kontrolu.

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

Především to, že příprava jídel je velmi jednoduchá a rychlá, přitom jde o recepty chutné a ze zdravých surovin.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý úbytek hmotnosti mě namotivoval ještě víc poctivě dodržovat stanovený jídelníček. Navíc jsem se těšila na nové informace ohledně hubnutí a nový jídelníček. Důležité bylo povzbuzení, pochvala výživové poradkyně Simony a podrobný rozbor včetně vysvětlení úbytku na váze.

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

Začala jsem snídat a jíst 5x denně, to pro mě byla největší změna. Díky ampulím šlo hubnutí rychle a navíc mé tělo dostávalo všechny potřebné vita-



míny a stopové prvky. Prostě se cítím báječně.

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

Nejvíce mi chutnají sušenky TOST, u kterých už zůstanu. Z ampulí pro mě byly nejlepší VIVAT DIGEST, které mi pomohly zbavit se břišních tuků, a ampulky FLUICIR, které úžasně zbavily mé tělo přebytečné vody. Zvykla jsem si na pitíčka PEIPAKOA BIRREGULARIS a AN-TIOX, která nejen dobře chutnají a napomáhají hubnutí, ale obsahují i velké množství tělu prospěšných látek.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, hlavně jsem ráda, že jsem se naučila snídat a k tomu neodmyslitelně patří tvaroh, sušenky a po hlavním jídle pochopitelně dezert v podobě vlákniny a jogurtu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ve spolupráci s paní Simonou bylo hubnutí jednoduché a zábavné. Sama bych to nikdy nedokázala. Vzhledem k tomu, že jsem neměla hlad a kila šla dolů, byla jsem pozitivně naladěna a celý proces hubnutí si užívala. Do NATURHOUSE jsem se vždycky těšila, nejen na výsledek vážení, ale i na milý a vždy usměvavý personál.

Jak se cítíte nyní lehčí o 37 kg?

Cítím se skvěle a všichni mi říkají, že jsem omládlá, že to nejsem já!

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Necvičila jsem, bohužel to s péčí o tři malé děti nejde skloubit. Ale jak jsem se přesvědčila, s metodou NATURHOUSE to jde i bez cvičení, jen jsem zapojila denní chození s kočárkem.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, zůstanu u sušenek a vlákniny, každé tři měsíce se převážím a hlavně tam pozdravím holky.