

Díky připravenému plánu jsem nemusela sama počítat každou kalorií. A dodržování pravidel bylo snadné.

ANNA
-14
kg

Anna Mikulecká

Bydliště: Dušejov

Poradna: Jihlava

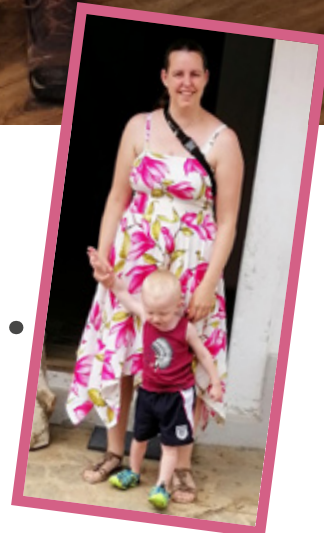
Zaměstnání: pečovatelka

Věk:	29 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	79 kg
Současná hmotnost:	65 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	L/XL
Současná velikost oblečení:	M/S

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 18 cm



Díky připravenému plánu jsem nemusela sama počítat každou kalorií. A dodržování pravidel bylo snadné.

Paní Anna byla dlouho nespokojená se svou váhou a navíc jí přebytečná kila překážela při sportu. Samotně se jí příliš nedařilo zhubnout, vyhledala proto pomoc v Jihlavské pobočce NATURHOUSE. Během pouhých 9 měsíců dokázala zhubnout 14 kilogramů a teď se cítí plná energie a je konečně spokojená sama se sebou. Bez nutnosti počítání kalorií v tabulkách se naučila zdravě jíst a udržovat si nově nabytou váhu.

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

Překážela mi kila navíc při sportu. A kila navíc mi zůstala i po těhotenství. Chtěla jsem opět vážit méně a nechtělo se mi měnit šatník. Nechtěla jsem kalorické tabulky, protože na to nejsem a proto jsem se rozhodla pro NATURHOUSE v Jihlavě.

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

Ano, přivítala mě paní výživová poradkyně Hana Konopková. Zhodnotila můj dosavadní stravovací režim a naplánovala mi nový dietní plán.

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

Díky připravenému plánu jsem nemusela sama počítat každou kalorií. A dodržování pravidel bylo snadné.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pokaždé jsem se zvažila a probraly jsme s paní Konopkovou další úpravu jídelníčku.

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



Vynechala jsem sladké ovoce, některé tučné sýry, které mám velice ráda.

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

Produkty mi pomohly na správné trávení a celkové nastartování organismu na hubnutí. Nejvíce jsem si oblíbila sušenky FIBROKI, čaje INFUNAT a vlákninu FIBROKI - začali je jíst i manžel s dětmi.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem v udržovací fázi a používám sušenky na snídani a vlákninu, ta je opravdu výborná.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Možná zpočátku, kdy to nešlo tolik vidět. Ale postupem času se vše změnilo. Stanovila jsem si cíl, na který se chci dostat a za 9 měsíců jsem v pohodě dosáhla své váhy. Bylo to nakonec jednoduché.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Spokojeně. Lépe se mi pohybuje, nemusela jsem měnit oblečení a celkově mám více energie.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, jsme sportovně založená rodina.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Pro překontrolování, převážení a případnou pomoc při zjištění vyšší váhy, aby se dalo včas zasáhnout.