

Božena
zhubla téměř
18 kg

Božena
Demjanovičová

Bydliště: Jindřichov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: účetní

Věk: 56 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 91,5 kg
Současná hmotnost: 74 kg

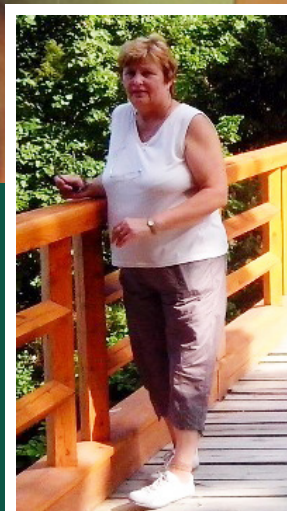
Snížení o:

17,5 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 27 cm



Božena Demjanovičová v době,
kdy vážila 91,5 kg.

Po první konzultaci v NATURHOUSE jsem věděla, že to dokážu

Kdyby nebyla paní Boženka Demjanovičová účetní, určitě by obstála jako vytrvalá bojovnice. Minimálně jako bojovnice s nadbytečnými kilogramy totiž bravurně obstála ve výživové poradně NATURHOUSE v Krnově. Zde během jednoho roku odložila 17,5 kg, zeštíhlela v pase o 27 cm a díky tomu si může kupovat slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti L. A protože se nevzdává, dala si další cíl: pokořit hranici magických 70 kg.

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

Po objevení inzerátu v místních novinách jsem začala hledat informace na internetu a hlavně názory a zkušenosti lidí, kteří prošli kúrou NATURHOUSE. Před rokem jsem na tom nebyla moc dobře. Vážila jsem přes 90 kg, nosila oblečení ve velkých velikostech a nelíbila jsem se sama sobě. Chtěla jsem to změnit. Tak jsem se telefonicky objednala do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově.

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

Na první konzultaci jsem se hrozně styděla. Po úvodním představení přišly otázky, proč jsem se rozhodla pro NATURHOUSE, kde jsem získala kontakt apod. Potom přišlo měření a vážení, a to se přiznám, šly na mě mráčky. Nicméně jsem dostala jídelníček na týden a povzbuzení. Uvědomila jsem si, že v tom nebudu sama. Velmi mě povzbudil milý přístup výživové poradkyně Dagmar Mertové i Martiny Uvírové. Po první schůzce jsem věděla, že to dokážu.

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

Ocenila jsem, že jsem absolutně netrpěla hladu, a když už při větším fyzickém vydání energie přece jen přišel hlad dřív, než měl, už jsem věděla, čím ho zahnat.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jsem člověk, který tak trochu nad sebou potřebuje (obrazně řečeno) vidět bič, který ho bude popohánět. Ale tady v tomto případě to nebyl bič, ale po týdnu, když jsem přišla na konzultaci a bylo tam o 2,3 kg méně a o 2 cm v pase méně, tak to bylo povzbuzení. Měla jsem obrovskou radost a navíc jsem cítila i nadšení a velkou podporu paní Dagmar Mertové, nebylo pochyb, že to dotáhneme do zdárného konce. Vždy jsem odcházela s úsměvem na rtech. Mým cílem bylo dosáhnout minus 15 kg.

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

Hlavně pravidelnost ve stravování, snížení konzumace příloh, jak pečiva, tak i příloh např. v podobě brambor, těstovin. A hlavně vynechání sladkostí.

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

Ampule LEVANAT PLUS, ze začátku i vláknina FIBROKI, určitě pak čaje. Sama mám doma množství bylinek, které ráda vyu-

žívám právě hlavně jako čaje, ale čaje INFUNAT RELAX či INFUNAT TE ROJO pro mě představovaly změnu.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem v udržovací fázi, takže produkty již neužívám. Ale kupuji si suchary FIBROKI ke snídani, pudinky SLIMBEL SYSTEM ke zpestření stravy, čaje INFUNAT.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Absolutně ne. Navíc se cítím naprosto BÁJEČNĚ.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nejsem cvičící člověk, jsem chodec, takže vzhledem k tomu, že mám sedavé zaměstnání, snažila jsem se hodně chodit, ne vždy to z časových důvodů vyšlo, ale velmi mi to pomáhalo i po psychické stránce, kdy zažívám krásné uvolnění v přírodě.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, docházet určitě budu nejen na kontrolu, jak se mému tělu vede, ale hlavně popovídat si s milými děvčaty na pobočce v Krnově. A navíc jsem si dala další cíl a tím je snížit svoji hmotnost pod 70 kg.