

HANA
- 8,7
kg

**Hana
Pavlů**

Bydliště: Jihlava
Poradna: Jihlava
Zaměstnání: důchodce

Věk: 62 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 79,9 kg
Současná hmotnost: 71,2 cm

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40-42

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení
Míry před (pas, břicho, boky): 88 – 97 – 110 cm
Míry po (pas, břicho, boky): 84 – 96 – 105 cm





Nejvíce jsem oceňovala, že metoda funguje hned od začátku, po prvním týdnu.

Hanu do NATURHOUSE přivedla stoupající váha. Rozhodla se dát metodě šanci a společně s výživovou poradkyní se pustily do postupné změny jejích stravovacích návyků. Hana musela především upravit svůj dosavadní jídelníček. Pravidelné týdenní konzultace jí pomáhaly dodržovat změny ve stravování. Hana si oblíbila čaje Infunat, sušenky Fibroki a pudinky Slimbel. Povedlo se jí zhubnout úžasných 8,7 kg a cítí se mnohem lépe jak fyzicky, tak i psychicky.

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

Toužila jsem zhubnout, vypadat líp a získat i zdravotní benefit.

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

Byla jsem seznámena, jak Naturhouse funguje, a dále mě paní Konopková Hana zvažila, probraly jsme dosavadní jídelníček a nový jídelníček. Byla jsem obeznámena s tím, které potraviny bych měla vynechat.

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

Nejvíce jsem oceňovala, že metoda funguje hned od začátku, po prvním týdnu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pomáhaly mi dodržovat změny ve stravování. Byla jsem každý týden pod kontrolou a pokaždé jsem se zvažila.

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

Hlavní změnou byla celá úprava mého dosavadního jídelníčku.

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

Moje oblíbené produkty jsou čaje Infunat, pudinky Slimbel a sušenky Fibroki.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Zatím ano, jsem na začátku udržovací fáze.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí s Naturhouse nebylo těžké.

Jak se cítíte nyní lehčí o 8,7 kg?

Cítím se dobře a mám radost i ze změny velikosti svého oblečení.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Chodila jsem na dlouhé procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano.

Doporučujete NATURHOUSE?

Určitě doporučuji.