

HELENA
-14,8
kg

Helena Pláničková

Poradna: Strašnice
Zaměstnání: úřednice

Věk: 56 let
Výška: 166 cm
Původní hmotnost: 93,5 kg
Současná hmotnost: 78,7 kg

Délka hubnutí: 4,5 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

3 konferenční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 9 cm



Zvládla jsem to já, dokážete to i vy! Hodně štěstí.

Helenu do NATURHOUSE přivedla stoupající váha. Rozhodla se dát metodě šanci a společně s výživovou poradkyní se pustily do postupné změny jejích stravovacích návyků. Pravidelné týdenní konzultace jí dodávaly potřebnou motivaci a potvrzovaly velké pokroky. Helena přidala do svého jídelníčku více bílkovin a upravila pitný režim. Oblíbila si především sirup CINARKI a ampule VIVAT. Povedlo se jí zhubnout úžasných 14,8 kg a cítí se mnohem lépe jak fyzicky, tak i psychicky.

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

Abych pravdu řekla, intuice. Potřebovala jsem pomoci s redukcí váhy bez pocitu hladu, přirozenou cestou. Vsadila jsem na sílu přírody, rostlinné výtažky, dlouholeté zkušenosti a velmi dobré reference.

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

Vzpomínám si, že tam bylo velmi mnoho otázek a snaha výživové poradkyně co nejvíce poznat moje stravovací návyky. Součástí uvítací konzultace byla i bioimpeanční analýza. Ta čísla pro mě byla strašná. Byla jsem hned rozhodnutá, že s výživovou poradkyní paní Simonou Myslíkovou do toho půjdu. Od prvního setkání jsem měla pocit, že na hubnutí nejsem sama a že mi pomáhá profesionál.



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

Pestrou stravu, možnost vybírat si z opravdu velkého množství povolených potravin. Metoda NATURHOUSE není o hladu a strádání a to se mi líbí.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především motivaci. Pravidelného vážení jsem se zpočátku bála, ale pak jsem zjistila, že kila jsou dolů sama. A šupem. A s plným žaludkem, bez pocitu hladu. Vždy když se blížila nějaká společenská událost nebo rodinná oslava, mohla jsem konzultovat, jak si setkání užít, a přitom stran diety nic nepokazit. V době hubnutí jsem si tak mohla dopřát velikonočního beránka, narozeninový dort i sklenku bílého vína. Díky paní Simoně jsem zhubla s chutí a uvolněnou myslí bez zbytečného strádání.

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

K velkému překvapení jsem musela více jíst, a to především bílkoviny. Jablko k večeři nebylo to pravé. Přišla na řadu zelenina, tvaroh, jogurty a vývary. A paní Simona mě přinutila nenásilnou formou upravit pitný režim. Mých půl litru tekutin denně u ní neprošlo.

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

K mým oblíbeným patří ampule VIVAT a sirup CINARKI. Ale upřímně, všechny produkty jsou účinné, chutné, laděné do sladka. Nenarazila jsem vysloveně na nechutný produkt.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Mohu na sebe prozradit, že vláknina FIBROKI se stala součástí mého jídelníčku, stejně tak si užívám chuť instantních pudinků a tyčinek k občasně svačině. V horkých dnech či při velkém stresu spoléhám na odvodňovací sílu SAMBUKI sirupu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, bavilo mě vymýšlet nová jídla a kombinovat povolené potraviny, těšit se na nové chutě. Ne nadarmo se redukční režim nazývá pestrou dietou.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14,8 kg?

Zkusme trochu kouzlit s čísly. 15 kilogramů, které jsem shodila, svým složením představují také 30 kostek másla a více než 4 velké minerálky. Je to pořádný „nákup“, který jsem nosila pořád s sebou. Hurá, je to pryč!

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, jak šla kila dolů, bylo pro mě snazší cvičit jógu. Některé její těžší ásany jsou teď pro mě příjemnější. A projížďky na kole si užívám, ujet 20 km není už žádný problém.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, pro občasně kontroly váhy, konzultace a zakoupení vlákniny či některého produktu na pročištění organismu. Ve strašnické poradně se cítím dobře, zajdu tam ráda.

Doporučujete NATURHOUSE?

NATURHOUSE metodu doporučuji všem, kteří o redukcí hmotnosti uvažují a kteří chtějí zhubnout s chutí a bez pocitu hladu.