

S dcerou teď můžeme nakupovat ve stejném obchodě a přestaly mě trápit mé zdravotní problémy.

DANIELA
-11,7
kg

Daniela Šubová

Bydliště: Velká Štáhle
Poradna: Bruntál
Zaměstnání: kuchařka

Věk: 48 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 93,6 kg
Současná hmotnost: 81,9 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 12 cm



S dcerou teď můžeme nakupovat ve stejném obchodě a přestaly mě trápit mé zdravotní problémy.

Paní Daniele se nedařilo hubnout. Na internetu proto hledala možnosti, které by jí pomohly, až konečně narazila na metodu NATURHOUSE. Díky výživové poradkyni zjistila, že řadu věcí ve stravování dělá špatně. S metodou NATURHOUSE šla váha dolů, aniž by Daniela trpěla hladu. Daniela si konečně může užívat společné nakupování s dcerou a zdravotní potíže už ji také netrápí.

Danielo, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nedařilo se mi zhubnout, tak jsem hledala na internetu, co by mi mohlo pomoci. A tak jsem našla NATURHOUSE.

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

Přivítala mě milá paní poradkyně Jana Bieglerová, seznámila mě s mým novým jídelníčkem a dala mi rady, co dělat a nedělat. Dozvěděla jsem se, že jsem ve stravování dělala spoustu věcí špatně.

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

I při dietě jsem nepociťovala známky hladu a váha šla dolů i s centimetry.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Že jsme s paní poradkyní konzultovaly jídelníčky a pokračování v další dietě a také jsem byla pod kontrolou a konzultovaly jsme výsledky, jak kladné, tak záporné.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit



Jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Přestala jsem jíst pečivo a omezila jsem přílohy. Přidala zeleninu a ovoce, také mi pomohly produkty NATURHOUSE, které mi doporučila paní poradkyně.

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

Pomáhaly mi při dodržování diety a oblíbila jsem si vlákninu FOBROKI, která mi moc chutnala.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, budu se snažit k těmto produktům vracet.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ne, nepřišlo mi těžké zhubnout, jen musím dodržovat návyky, které mi v hubnutí pomáhaly.

Jak se cítíte nyní lehčí o 11,7 kg?

Cítím se velmi dobře. S dcerou teď můžeme nakupovat ve stejném obchodě a přestaly mě trápit mé zdravotní problémy.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, kombinovala jsem ho s běháním na orbitreku, dlouhými procházkami a aerobikem.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano plánuji docházet na pravidelné převážení a konzultace s paní poradkyní.