

Erika
zhubla
20 kg

Erika
Potocká

Bydliště: Chomutov
Zaměstnání: administrativní pracovnice

Věk: 56 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 94,7 kg
Současná hmotnost: 74,5 kg

Snížení o:
20,2 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:
3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 14 cm



Erika Potocká v době,
kdy vážila 94,7 kg.

S podporou výživové poradkyně jsem svého cíle dosáhla

Paní Erika Potocká milovala čokoládu. Jenže ve spojení s nedostatečným pitným režimem a nevhodným stravováním se ručička na váze přiblížila téměř stovce. Na doporučení své kamarádky i ošetřujícího lékaře se rozhodla pro změnu životního stylu ve výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově. Během 5 měsíců je lehčí o 20,2 kg, štíhlejší přes boky o 14 cm a může si kupovat krásné oblečení v konfekční velikosti 44.

Eriko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Již několikrát jsem se rozhodovala pro snížení váhy. O výživové poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděla od své kamarádky, která ji navštěvovala již dříve a úspěšně změnila svůj životní styl. Jelikož jsem byla donucena snížit váhu kvůli zdravotním problémům a i z důvodu, že už jsem na sebe nemohla sehnat přijatelné oblečení a sama bych to nezvládla, rozhodla jsem se právě pro NATURHOUSE v Chomutově.

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

Od první návštěvy jsem se tam cítila příjemně. Výživová poradkyně Míša a asistentka Hanka se mě ujaly a od prvního okamžiku jsem k nim pociťovala naprostou důvěru. Při první konzultaci mi byl změřen poměr vody a tuku a určen BMI. Míša se mě zeptala na všechny mé zdravotní problémy, stravovací návyky a sama jsem si stanovila cíl. Byl mi předepsán seznam povolených potravin, které mohou



konzumovat denně a naopak, které jen občas. Následně mi byl sestaven jídelníček přímo na míru včetně toho, kolik bych měla vypít tekutin, jelikož pitný režim jsem měla velmi špatný.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Nejvíce jsem ocenila, že mám v poradkyni Míše podporu, a tudíž mohu měnit svůj životní styl a postupně snižovat svou váhu. Naučila jsem se jíst pravidelně 5x denně a dodržovat pitný režim. Do svého jídelníčku jsem zahrнула i takové potraviny, které jsem dříve neznala a ani nekonzumovala – jak různé druhy zeleniny, tak třeba i přílohy. Úplně jsem odbourala sladkosti, hlavně čokoládu, což byla má největší neřest. Vždy jsem se těšila na další návštěvu v poradně, jelikož jsem byla skoro vždy pochválena a to je velmi motivující.

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

Z produktů NATURHOUSE jsem si nejvíce oblíbila suchary FIBROKI, které plánuji užívat i nadále, čaj na odvodnění INFUNAT RELAX a pak proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí mi nepřipadalo vůbec těžké za asistence pracovníků z poradny, které mi vždy vyšly vstříc, když jsem potřebovala mimořádnou konzultaci a obzvláště ještě, když jsem měla i velkou podporu v manželovi, který mi potraviny nakupoval a i připravoval jednotlivá jídla. Do poradny NATURHOUSE plánuji docházet i nadále, abych si svou váhu uměla udržet. Moc Vám děkuji, Míšo a Hanko.