

Eva
zhubla
11 kg

Eva
Bergová

Zaměstnání: administrativní pracovnice

Bydliště: Praha

Poradna: Praha, Chrudimská

Věk: 57 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 77 kg
Současná hmotnost: 66 kg

Snížení o:

11 kg

Délka hubnutí: 10 týdnů
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 11 cm



Eva Bergová v době,
kdy vážila 77 kg.

Projedla jsem se ke štíhlé linii

Už jako malé jí říkali, že až vyroste, bude „tlustá“. Jenže paní Eva Bergová se ukázala být skutečnou bojovnicí a bez hladovění se za pouhých 10 týdnů projedla k velikosti oblečení 38–40. Nyní září optimismem, spokojeností a vůbec si užívá života.

Paní Evo, řekněte nám, jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Jednoho dne jsem viděla svou kolegyni a všimla jsem si, jak krásně zhubla a je plná energie. Sdělila mi, že hubne ve výživové poradně NATURHOUSE v Praze na Chrudimské a že to hubnutí spočívá v tom, že jí mnohem více, zdravě a chutně. Řekla jsem, že to musím zkusit už jen proto, že nemůžu snést jakékoliv hladovění. A tak začala má proměna s podporou výživové poradkyně.

Začala jste docházet na pravidelné konzultace, jak se vyvíjela Vaše hmotnost?

Před kúrou NATURHOUSE jsem stále po troškách poslední měsíce přibírala, byla jsem z toho zoufalá. Už doma jako dítě jsem slyšela, že až zestárnu, budu tlustá. S touto myšlenkou jsem se nemohla smířit, až jsem našla účinné řešení. S podporou poradkyně jsem zhubla 11 kg, nyní vážím 66 kg a cítím se prostě skvěle.

Co Vám vyhovovalo na metodě NATURHOUSE?

Dnes mohu říci, že mi vyhovovalo vše. Jen zpočátku jsem byla rozmazlená a moc se mi nechtělo si denně připravovat jídlo. Systematickou změnou večerního režimu a denní přípravou jídla na druhý den jsem své špatné návyky nadobro odepsala.

Když chce člověk zhubnout, je nutné upravit jídelníček. Jak se změnil ten Váš?

Žila jsem v domněnání, že jsem jedla zdravě, proto jsem byla překvapena, že ani ve svém



věku jsem nepochopila, jak tělo funguje a jak s ním komunikovat. A za tuto cennou informaci děkuji své poradkyni Blance Krausové. Navíc jsem do svého jídelníčku zařadila potraviny obsahující vlákninu.

Produkty NATURHOUSE jsou nedílnou částí metody, jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Všechny produkty z bylinek a zeleniny jsou neuvěřitelný zdroj energie a pozitivita. Nakonec jako příroda sama. Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, sušenky PEIPAKOA BAMBOU a výborné jsou také pudinky SLIMBEL SYSTEM - hlavně jogurtový s čokoládovými kousky. Některé produkty užívám i teď ve stabilizační fázi.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace s výživovou poradkyní?

Bylo to povzbuzení, neboť zpočátku není nijak zvlášť navenek vidět, že se v těle odehrává boj s nadbytečnými kily. Avšak přístroj s měřením ukázal, jakou práci tělo vykonalo každý týden. Myslím, že právě první týdny všech změn ve stravování jsou velmi důležité pro každého.

Když se nad tím zamyslíte, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, v podstatě jsem se „projedla“ ke štíhlé linii. Dosáhla jsem nejen cílové

váhy, kterou jsem si stanovila, ale má cílová váha se postupem času snižovala i nadále bez problémů.

Jak se cítíte nyní lehčí o 11 kg?

Cítím se skvěle, mám velmi dobrý pocit, jsem plná síly. Před dietou jsem v podstatě večer po příchodu z práce již nic neudělala, neboť jsem byla zcela unavená. Dnes po příchodu z práce zastanu ještě další práci a zábavu s neuvěřitelnou lehkostí - jako za mlada. Měla jsem velké štěstí. Přišla jsem do NATURHOUSE včas a choroby spojené s mou nadváhou se navenek ještě nestačily zcela projevit.

Čím Vás metoda obohatila?

Dříve jsem neměla pocit žízně a nemusela jsem celý den vypít. Nyní dodržuji pitný režim. Oblíbila jsem si mnoho nových potravin. Některé jsem nikdy nejedla, například tofu a fenykl.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Snažím se už 10 let cvičit moje milované taj či a přidala jsem pár cviků navíc. Je fakt, že nyní cvičím denně.

Pokračuje Vaše spolupráce s NATURHOUSE i nadále?

Ano, poradkyni Blance Krausové a asistentku Martinu mám ráda a jsem jim opravdu vděčná.