

EVA
-10,4
kg

Eva Teringová

Bydliště: Kralupy nad Vltavou
Poradna: Kralupy nad Vltavou
Zaměstnání: fakturantka

Věk:	54 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	72,6 kg
Současná hmotnost:	62,2 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	L
Současná velikost oblečení:	S-M

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes boky: 10 cm



Hubnutí s podporou výživové poradny NATURHOUSE rozhodně těžké nebylo

Právě naopak, paní Eva Teringová se po celou dobu cítila sytá, spokojená a přitom postupně za půl roku odložila 10,4 kg a zeštíhlala v pase a přes boky o 10 cm. Nyní může nosit slušivé oblečení v konfekční velikosti S a M. Teď ji čeká fáze udržování a stabilizace váhy, aby si své nové stravovací návyky řádně zafixovala a uměla si svoji štíhlou postavu udržet i nadále a netrpěla jo-jo efektem.

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

Během pár let se mi váha dost zvýšila. Než jsem přišla do poradny NATURHOUSE, tak jsem zkoušela všechno možné, ale veškeré pokusy o zhubnutí byly marné.

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

Byla jsem seznámena příjemnou paní poradkyní Mgr. Renatou Míkovou s postupem hubnutí, jaké zásady dodržovat.

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

Hlavně, že se pomyslná ručička na váze konečně pohnula a váha šla (sice pozvolna, ale šla) dolů. To mě také značně motivovalo k dodržování metody. A navíc mi vyhovovalo to, že mi jídelníček chutná. Jako bonus bylo to, že mě přestala pálit žába.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Měla jsem parťáka v podobě paní poradkyně Renaty. Také bylo pří-



jemné vidět každý týden na váze výsledek svého snažení.

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

Naučila jsem se snídat, jíst pravidelně a pít více tekutin. Také jsem do svého jídelníčku přidala více zeleniny i ovoce.

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

Moc mi chutnaly sušenky a suchary FIBROKI, které jsem snídala. A vláknina FIBROKI v jogurtu byla jako moučník po obědě, protože byla díky sušenému jablku sladká.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Zatím ještě ano, jsem ve stabilizační fázi. Teď se učím, jak si svoji štíhlou linii udržet, jak se stravovat, abych

měla energii, cítila se sytá a přitom zůstala štíhlá.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout? S podporou výživové poradny NATURHOUSE to těžké nebylo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 10,4 kg?

Jsem spokojená. Překvapilo mě, že stačilo začít jíst pravidelně, pestře a dostatečně pít a vlastně tělo si poradilo samo s nadbytečnými kily bez dření v posilovně. Tím, že redukce hmotnosti byla postupná, netrpěla jsem výkyvy nálad, ani na sobě nemám povislou kůži.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ještě rok určitě kvůli udržení váhy, aby nedošlo k jo-jo efektu. Mé poděkování patří výživové poradkyni Mgr. Renatě Míkové, která mě po celou dobu doprovázela a byla mi velkou oporou.