

Eva
zhubla téměř
17 kg

Eva
Záhorská

Bydliště: Prachatice
Poradna: Prachatice
Zaměstnání: sanitářka

Věk: 46 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 92,1 kg
Současná hmotnost: 75,5 kg

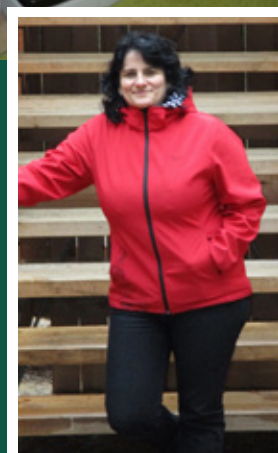
Snížení o:

16,6 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 21 cm



Eva Záhorská v době,
kdy vážila 92,1 kg.

I přes svůj hendi-kep dokázala odložit 16,6 kg

Paní Eva Záhorská má s hubnutím své zkušenosti. Tentokrát se jí ale podařilo změnit své stravovací návyky tak, že netrpěla hladu a přesto zhubla. Odměnou je jí zeštíhlení v pase o 21 cm a obléčení v běžné konfekční velikosti 42.

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

Hlavní záměr byl zlepšení zdravotního stavu a samozřejmě kila navíc. Ráda zkouším něco nového.

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

Po velmi příjemném představení výživové poradkyně Zdeňky Hanetšlegerové jsem byla seznámena s metodou NATURHOUSE. Probraly jsme můj zdravotní problém – hendi-kep, zdravotní stav, pak jsem byla zvážena a změřena. Výživová poradkyně Zdeňka mi na míru sestavila výživový plán, který jsem výborně zvládala bez pocitu hladu. Stanovily jsme si cíl dané hmotnosti.

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

Z počátku mi nejvíce pomohly kapsle na odvodnění. Celkově jsem dostala stravovací řád. Dříve jsme se stravovala tak, že jsem měla rohlík v poklusu v ruce. Nyní využívám výhod pestré stravy. Co se pitného režimu týče, dříve jsem se topila v jedné skleničce, dnes dám i optimální 2 l vody denně.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Těšila jsem se na každou konzultaci. Motivující pro mě bylo vidět pokrok týden po týdnu. Odměnou byl nově sestavený jídelníček a další produkt na přírodní bázi. Konzultace každý týden mi připadaly jako zábava, hra.



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

Nechápu, že mi nechybí rohlíky a jiné mé neřesti. Působením své výživové poradkyně Zdeňky jsem se naučila já a i manžel (a to překvapivě) jíst ryby a hodně zeleniny. A bylo mi vysvětleno, že to, na co mám chuť, tak to značí, že mi něco chybí v těle.

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

Nejvíce mi pomohly kapsle REDUNAT OPUNTIA, které jsou fantastické při přírodním zhrěšení, a koncentrát SAMBUKI. A další produkty po ránu do vody – typu rozpustná vláknina LEVANAT TRANSIT, ty vás nastartují na celý den.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, do mého vytčeného cíle chybí ještě cca 5 kg a i pro některé produkty budu docházet po skončení redukce a udržovací fáze.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Proces hubnutí můžu srovnávat. Povedlo se mi zhubnout kdysi pohybem a hladov-

kou. Dokonce jsem to absolvovala napodruhé pod dozorem lékaře. Ale vše bylo zpět a k tomu ještě bonus v podobě dalších kil.

Začala jste také cvičit?

Momentálně jsem v invalidním důchodu, nemůžu se pohybovat tak, jak bych chtěla. Takže jsem pouze hubla upravením stravovacích návyků. O to více mě překvapilo, že redukce nadbytečných kilogramů šla vlastně sama od sebe, bez velké fyzické zátěže. Cítím se teď naprosto skvěle. Už zase mohu nosit slušivé oblečení ze svého šatníku.

Zmínila jste, že Vám do cíle zbývá 5 kilo. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Některé produkty jsem si natolik oblíbila – pudinky SLIMBEL SYSTEM, koncentráty a ampule, že je budu nadále užívat. Ale budu i občas chodit na poradu za tak příjemnou poradkyni Zdeňkou, která vždy s empatií poradila. Nic mi nikdy striktně nezakázala, ale vysvětlila, proč bych neměla a proč to tak je a co to v těle „dělá“. Je potřeba pokračovat v životě, nebřečet a jít dál. Chtěla bych moc poděkovat za pomoc a podporu dětem a hlavně manželovi.