

GABRIELA
-34,2
kg

Gabriela
Švecová

Bydliště: Náchod

Poradna: Náchod

Zaměstnání: mateřská dovolená

Věk:	27 let
Výška:	178 cm
Původní hmotnost:	101,6 kg
Současná hmotnost:	67,4 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

6 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 26 cm



Když člověk jednou zhubne přes 30 kg, určíte ta kila nechce zpátky

Mladá maminka Gabriela Švecová těhotenstvím a péčí o miminko skončila na váze přes metrák. I přes několik pokusů se jít nedařilo zhubnout. Pomohli jí až ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě, kde bez útrap a hladu zhubla 34,2 kg, zeštíhlela přes břicho a boky o 26 cm a může nosit mladistvé oblečení v eSku.

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

Chtěla jsem zhubnout, ale vlastními silami se to nedařilo. Neměla jsem pevnou vůli, a proto jsem se rozhodla navštěvovat odborníky v NATURHOUSE, u kterých jsem měla každý týden podporu.

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

Ano. Přivítala mě milá asistentka a předala mě výživové poradkyni Michaele Kasnarové. Paní poradkyně mi provedla bioimpedanční analýzu a vše mi podrobně vysvětlila, zvážila mě a samozřejmě i změřila mé míry. Poté jsem dostala jídelníček na týden a doporučila mi produkty.

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

Nejvíce to, že jsem začala hubnout zdravě a bez hladu. Začala jsem jíst pravidelně 5x denně čerstvé jídlo. Jídelníček nebyl nijak složitý, ale i přes to byl pestrý.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem viděla lepší a lepší výsledky, které mě motivovaly držet se tohoto typu stravování i nadále. Pokaždé jsem dostala jiný produkt, který mi pomáhal, abych dosáhla své vysněné postavy.

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



delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Neměla jsem žádný stravovací režim a to byl můj největší problém. Musela jsem změnit svůj jídelníček o 100 %. Žádné sladkosti a limonády, místo toho jsem zařadila ovoce a zeleninu.

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

Oblíbila jsem si všechny produkty, které jsem v NATURHOUSE vyzkoušela. Nejvíce jsem si oblíbila sušenky FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní už neužívám žádné produkty a má váha se krásně drží. Ted už budu chodit na kontroly jen jednou za čas, a pokud by se má váha nějak změnila, tak jsem ochotna některý přípravek opět využít.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku šla váha dolů skoro sama, ale po pár měsících už to šlo pomaleji, tak jsem zařadila do svého režimu i cvičení, abych tomu pomohla a současně se zpevnila.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 34,2 kg?

Cítím se skvěle. Každý z mého okolí si všiml, že jsem neuvěřitelně shodila. Jsem moc ráda, že jsem díky NATURHOUSE tak rychle zhubla, a jsem se sebou moc spokojená.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji. Jsem teď ve fázi udržování a stabilizace váhy, učím se jíst tak, abych si novou váhu udržela. Když člověk jednou zhubne přes 30 kg, tak určitě ta kila nechce zpátky.