

Nyní se cítím skvěle a lehce. Všechno se
zdá jednodušší bez nadbytečných kil.

HALYNA
-21
kg

Halyna Filyk

Bydliště: Praha

Poradna: Praha - Rumunská

Zaměstnání: práce v nemocnici FNKV

Věk: 50 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 89 kg
Současná hmotnost: 68 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm



Nyní se cítím skvěle a lehce. Všechno se zdá jednodušší bez nadbytečných kil.

Paní Halyna dlouho na internetu hledala způsoby, jak se zbavit nadbytečných kil a cítit se lépe. Poté narazila na NATURHOUSE, kam začala týdně chodit a opravdu viděla výsledky. Halyna změnila svůj jídelníček a přestala pít alkohol, kafe a jíst sladké. Také začala dodržovat pitný režim a do svého jídelníčku zařadila i více vlákniny, což jí uzdravilo trávicí systém a dodalo energii. Na konzultace dále plánuje chodit, protože má nové cíle, kterých chce dosáhnout.

Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Už delší dobu jsem chtěla zhubnout, a proto jsem na internetu hledala způsoby, jak na to. Při hledání jsem narazila na NATURHOUSE, kde mi opravdu pomohli.

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

Paní poradkyně mě jako první zvažila a zeptala se, jak moc bych chtěla zhubnout. Poté jsem začala chodit na konzultace každý týden, kde jsem pravidelně viděla výsledky.

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

Nejvíce jsem na metodě NATURHOUSE oceňovala množství vlákniny, které jsem jedla a ampule. Vlákna mi pomohla se zažíváním a po ampulích jsem opravdu viděla, jak se moje postava mění.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Díky konzultacím jsem se na hubnutí lépe soustředila. Líbilo se mi, že jsem byla pod dohledem. Také bylo fajn, že jsem každý týden dostala nový jídelníček, takže jsem se nenudila.



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

Přestala jsem jíst sladké, pít alkohol a kafe. Další změna byla výměna tučného masa za libové.

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

Moje nejoblíbenější produkty jsou LEVANAT a FLUICIR ampule. Hlavně je super, že se musí zamíchat do vody, a to mi pomáhá dodržovat pitný režim.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Produkty užívám a plánuji je užívat i nadále. Vidím, že mi pomáhají dosáhnout mých cílů.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké to nebylo. Do NATURHOUSE jsem se každý týden těšila, protože jsem viděla výsledky a ty mě motivovaly pokračovat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 21 kg?

Nyní se cítím skvěle a lehce. Všechno se zdá jednodušší bez nadbytečných kil.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Moc jsem necvičila, spíš jsem praktkovala jednodušší pohyb, jako například chůzi. Kila šla dolů i bez cvičení.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Mám další cíle, a proto chci pokračovat. NATURHOUSE mi velmi pomohl a těším se na další pokroky.