

HANA
-17,5
kg

Hana Bajerová

Bydliště: Partutovice

Poradna: Hranice

Zaměstnání: operátorka výroby

Věk:	34 let
Výška:	156 cm
Původní hmotnost:	75,5 kg
Současná hmotnost:	58 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm



Cítím se jako nová, mladší a lehčí

Paní Hanka Bajerová zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Hranicích, protože jí bolestivě natékaly nohy a také proto, že už se přestávala líbit sama sobě. Během pouhých 4 měsíců si zlepšila své stravovací návyky, naučila se optimálnímu pitnému režimu a celá rozkvetla. Rozdíl 17,5 kilo je prostě znát v každém ohledu.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE v Hranicích mě přivedlo hlavně to, jak jsem vypadala. Připadala jsem si tlustá, nevzhledná a otékaly mi nohy. Už jsem s tím chtěla něco dělat. Jenže jsem pochopila, že pokud si nechci zdravotně ublížit, sama zhubnout nedokážu. Hledala jsem tedy různé metody, až mě přesvědčil NATURHOUSE svojí jednoduchou filozofií.

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

Poprvé jsem měla trochu obavy, ale díky otevřenému a přátelskému přístupu výživové poradkyně paní Petry Azabache mě hned přešly. Změřila mě, zvažila a potom to bylo vlastně takové povídání o mně. Co jím, jak jsem na tom zdravotně a jak časově stíhám. Dostala jsem doporučení, co a jak mám dělat, jídelníček na následující týden, produkty pro podporu očišťujících procesů a objednala jsem se za týden na kontrolu.

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

Hlavně to, že se mi jídelníček přizpůsobil na míru i dle mého zaměstnání. Vůbec mě to časově neomezovalo, bylo to fajn. Začala jsem se stravovat



každé 3 hodiny, nosila si čerstvá jídla z domova do práce a začala jsem se cítit plná energie a vitality.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Perfektní na nich bylo, že jsem na hubnutí nebyla sama. Měla jsem v paní poradkyni oporu, podporovala mě a motivovala tak, abych dosáhla toho, co jsem si předsevzala. Její podpora byla pro mě moc důležitá. Sama bych to asi nezvládla.

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

U mě to byl hlavně pitný režim, málo jsem pila. Začala jsem jíst mnohem více zeleniny a mléčných výrobků. Také jsem začala jíst pravidelně a ne „až bude čas“ se nacpat vším možným, hlavně sladkým.

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

Produkty mi chutnaly všechny, hlavně sezamové suchary a sušenky FIB-

ROKI. Nejvíce mi pomohly ampulky FLUICIR, které mě zbavily oteklých nohou. A to byla teprve úleva.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, až jsem se divila, jak lehce to šlo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 17,5 kg?

Cítím se jako nová, mladší a taková lehčí. Předtím jsem byla jako velryba na suchu. A taky je mi příjemné, když mě lidé v okolí chválí, jak dobře vypadám. Nejvíce ze všeho mě těší, že se líbím svému manželovi. Chválí mě za to, co jsem dokázala a říká mi, že se mu teď líbím více než předtím.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Právě že ani ne, pokud nepočítám nějakou tu procházku se psem.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, to opravdu plánuji, protože chci, aby mi váha, které jsem dosáhla s pomocí NATURHOUSE, vydržela už napořád. Moc Vám děkuji, bez Vás bych to nezvládla.