

Hana
zhubla
15 kg

Hana
Hospůdková

Bydliště: Nárameč

Poradna: Třebíč

Zaměstnání: školnice, kuchařka

Věk: 51 let
Výška: 150 cm
Původní hmotnost: 64,2 kg
Současná hmotnost: 49,1 kg

Snížení o:

15,1 kg

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

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 22 cm



Hana Hospůdková v době,
kdy vážila 64,2 kg.

Již po prvním týdnu dodržování metody NATURHOUSE jsem se cítila nádherně

Na paní Haně Hospůdkové, která měří 150 cm, je vidět každé deko navíc. Proto i při „běžné“ hmotnosti 64,2 kg, se přestávala cítit dobře a líbit se sama sobě. Na doporučení vyhledala výživovou poradnu NATURHOUSE v Třebíči. Po 8 měsících vypadá nejen naprosto báječně, ale je plná elánu a energie. Odložila přebytečných 15,1 kg, zeštíhlila přes břicho o 22 cm a může si vybírat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 38.

HANKO, MŮŽETE NÁM SDĚLIT, CO VÁS PŘIVEDLO DO VÝŽIVOVÉ PORADNY NATURHOUSE?

Jsem malá a každé kilo je na mně hned vidět. Jednou, když jsem se podívala do zrcadla, jsem si řekla: „Dost, takhle to dál nejde! Jak budu vypadat za další rok?“ Rozhodla jsem se, že zhubnu. Ve svém okolí znám pár žen, které pěkně zhubly, a zeptala jsem se jich, jak to dokázaly. A tak jsem se dozvěděla o výživové poradně NATURHOUSE v Třebíči, kam jsem si zavolala a objednala se na úvodní konzultaci.

PAMATUJE TE SI, JAK PROBÍHALA VAŠE 1. KONZULTACE? CO SE NA NÍ DĚLO?

Na úvodní konzultaci mě výživová poradkyně Ivana Loukotová seznámila s výsledky mé analýzy, které mě ještě více přesvědčily, že jsem se rozhodla správně. Velké množství tuků a vody v mém těle mě vyděsily.



ZAČALA JSTE DODŽOVAT METODU NATURHOUSE. CO JSTE NA NÍ NEJVÍCE OCEŇOVALA?

Překvapily mě výsledky hned po prvním týdnu, kdy jsem zhubla 2 kg, ale hlavně jsem se cítila nádherně. Z výsledku hodnot jsem se dozvěděla, že jsem se odvodnila o 2 litry a spálila téměř 1 kg tuku.

CO PRO VÁS ZNAMENALY PRAVIDELNÉ TÝDENNÍ KONTROLY?

Na pravidelné kontroly s výživovou poradkyní Ivanou jsem se těšila. Probraly jsme spolu, co mám jíst celý týden, dostala jsem recepty, rady. Radost jsem měla i z pochvaly za dosažené výsledky.

NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ METODY NATURHOUSE JE UŽÍVÁNÍ PRODUKTŮ. JAK VÁM POMÁHALY A KTERÉ JSTE SI OBLÍBILA?

Produkty, které mi pomohly k mojí štíhlé postavě, jsem si oblíbila. Výživová poradkyně mi je doporučovala podle toho, jestli jsem se měla odvodnit, nebo jsme chtěly zapracovat na tuku. Na odvodnění jsem

si oblíbila ampule FLUICIR a na odtučnění kapsle APINAT CLA, které díky kakaovým bobům zabraňují i předčasnému stárnutí. Na chutě mi dobře zabíraly sušenky s bambusovou vlákninou PEIPAKOA BAMBOU a každé ráno jsem se těšila na suchary FIBROKI k snídani, které mi velice chutnaly s tvarohovou pomazánkou.

KDYŽ SE OHLÉDNETE ZPĚT, PŘIPADALO VÁM TĚŽKÉ ZHUBNOUT?

Hubnutí s NATURHOUSE mi ze začátku připadalo obtížné, ale časem jsem naopak zjistila, že je to velice jednoduché. Přidala jsem i cvičení. Přesně jsem věděla, co si mám koupit, nachystat k jídlu a příprava byla tak jednoduchá.

PLÁNUJETE DO NATURHOUSE DOCHÁZET I NADÁLE?

Do NATURHOUSE budu docházet na občasné konzultace, abych se ujistila, zda si svoji váhu udržuji a také pro svoje oblíbené produkty, které mi tolik pomohly. Mé poděkování patří výživové poradkyni Ivaně Loukotové, bez Vás bych to nezvládla.