

Cítím se výborně a spousta lidí
mě chválí, že mi to sluší

HANA
-19
kg

Hana Táborská

Bydliště: Hrušovany u Brna

Poradna: Brno Orlí

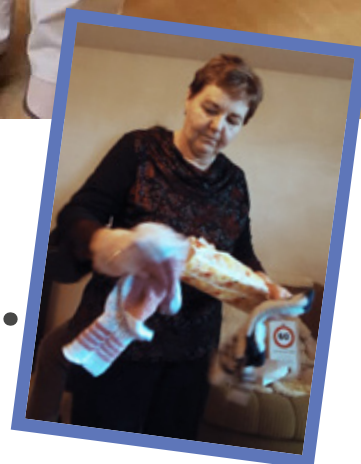
Zaměstnání: důchodkyně

Věk:	61 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	90 kg
Současná hmotnost:	71 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	46-48
Současná velikost oblečení:	40-42

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení



Cítím se výborně a spousta lidí mě chválí, že mi to sluší

Paní Hanu přivedly do poradny NATURHOUSE především dlouhodobé zdravotní potíže, ale i fakt, že se sama sobě přestávala líbit. Pravidelné konzultace s výživovou poradkyní pro ni byly příjemnými přátelskými schůzkami a na samotné metodě ji nejvíce těšily suroviny, ze kterých se skládá jídelníček. Běžně dostupné potraviny, a především spousta zeleniny. I bez tolik milovaných sladkostí se časem obešla. Nyní se Hana cítí výborně a těší se z pochval svého okolí, nejvíce však z těch od manžela.

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

Do poradny jsem dorazila, abych snížila svoji hmotnost, ale to asi jako všichni ostatní. Měla jsem dosti velké bolesti kloubů, zejména kolen, které trvaly přibližně 8 let. A proto jsem si řekla, že musím snížit svoji váhu a snad mi to pomůže. A taky mě začal celkem děsit pohled do zrcadla.

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

První konzultace byla velmi příjemná, pohodová, a to jak ze strany paní výživové poradkyně, tak její asistentky. Probraly jsme s paní výživovou poradkyní, zda jím všechno nebo nemám s něčím problém a jakého chci dosáhnout výsledku. A taky jsme probraly i něco o životě. Prostě bylo to příjemné, v pohodě, bez nějakého stresu.

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

Byla jsem ráda, že nemusím jíst žádné umělotiny a mohu si připravovat vše sama a z dostupných potravin. A samozřejmě doplňky stravy NATURHOUSE.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Měla jsem pravidelný přehled o úbytku váhy (doma jsem se nikdy nevážila) a tak jsem se těšila na to, jestli jsem to za týden dobře zvládla.

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

Změny byly ve všem – z počátku úplně vypustit pečivo, přílohy, sladkosti (ty mi chyběly asi nejvíce). Nedovedla jsem si představit kafičko bez nějaké buchtičky, ale ono to šlo. A začít jíst hodně zeleniny, tvarohu a jogurtu. Je potřeba si vše připravit tak, aby to chutnalo.

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

Mám ráda sušenky a je mi jedno s jakou příchutí. A vyhovuje mi také vláknina a suchary.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ono je to prostě o „hlavě“. Když chcete, tak to jde. Nebylo to tak hrozné, jak jsem si z počátku myslela, ale prostě jsem to dala.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19 kg?

Cítím se výborně a spousta lidí mě chválí, že mi to sluší. Asi ale nejvíce manžel a z toho mám velkou radost.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, necvičila jsem nijak moc. Asi mi stačí pohyb na zahradě a ve vinohradě. Jednou týdně chodím na aquaerobik.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, budu chodit alespoň jednou za měsíc, abych věděla, zda je moje váha v pořádku a ráda si také popovídám s milými a pozitivními lidmi. Tímto moc děkuji paní Ivě Bednařkové, výživové poradkyni, která mi byla na mojí cestě ke štíhlosti velkou oporou.