

Každý týden jsem ztratila nějaké to kilo a z toho jsem byla nadšená. Vlastně jsem stále

Helena
zhubla
20 kg

Helena
Novotná

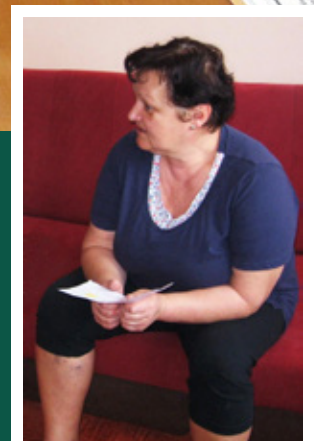
Bydliště: Ořechov u Brna
Poradna: Brno, OC Olympia
Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk: 60 let
Výška: 163 cm
Původní hmotnost: 87,5 kg
Současná hmotnost: 67,5 kg

Snížení o:
20 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:
4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 17 cm



Helena Novotná v době, kdy vážila 87,5 kg.

Každý týden jsem ztratila nějaké to kilo a z toho jsem byla nadšená. Vlastně jsem stále

Paní Helena Novotná, ač zdravotní sestra, se začala potýkat se zdravotními problémy. Na doporučení svého lékaře vyhledala výživovou poradnu NATURHOUSE v brněnském obchodním centru Olympia. Po 7 měsících s pomocí metody NATURHOUSE zhubla 20 kg, zeštíhlela v pase a přes břicho o 17 cm a může nosit slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti 40 a 42. A zdravotní problémy? Ty odešly společně s nadbytečnými kily.

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

Můj internista říkal, že prý musím zhubnout aspoň 10 kg, aby se mi zlepšil zdravotní stav. Poradil mi vyhledat pomoc výživové poradkyně, a tak jsem pátrala a narazila na internetu na NATURHOUSE.

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

Úsměv, pohodu, podporu, vážení, rady, co jíst a co ne.

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

Pravidelnost mezi jídly, doplňky stravy, nové recepty. Týdenní konzultace, vážení a rady, jak pokračovat dál.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vážení, kdy mě pozitivně naladil stálý úbytek váhy, podpora od výživové poradkyně Mgr. Soni Lovichové i asistentek Jitky Havlové a Michaely Závodyové.

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

Hlavně pravidelnost v jídle, protože ráda jím... Nicméně netrpěla jsem vůbec hlady a všechno mi chutnalo.

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

S tuky a zadržanou vodou mi pomohly všechny produkty NATURHOUSE s bylinkami. Ale hlavně mi chutnají sušenky z granátového jablka FIBROKI, vláknina do jogurtu FIBROKI a výborné byly i pudinky a polévky SLIMBEL SYSTEM. Sušenky mi zachut-

naly natolik, že si je kupuju i nyní, kdy jsem již po redukční fázi.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec, jídla jsem měla dostatek. Především jsem každý týden ztratila nějaké to kilo a z toho jsem byla nadšená a vlastně jsem stále.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Cítím se úžasně, lépe se mi chodí, dýchá a nejsem tak unavená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nejsem moc velká cvičenka, jenom práce na zahradě a hodně chůze v práci. Ale mám ráda procházky, tak chodím.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Teď chodím na konzultace 1x za měsíc a určitě se budu za usměvavým kolektivem v Olympii vracet. Moc děkuji celému kolektivu za podporu a přeji jim hodně spokojených klientů.