

HELENA
-15
kg

Helena Rychetská

Bydliště: Kostomlaty nad Labem

Poradna: Nymburk

Zaměstnání: uklízečka

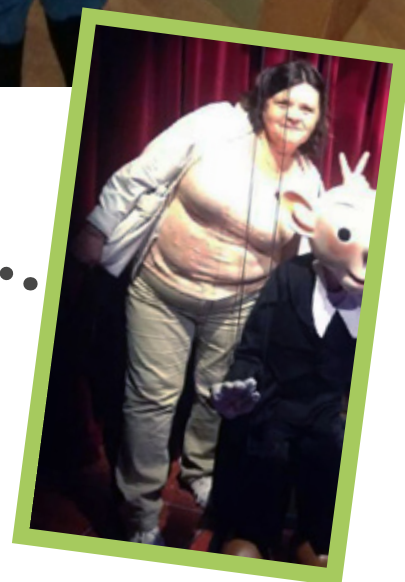
Věk: 62 let
Výška: 155 cm
Původní hmotnost: 85 kg
Současná hmotnost: 70 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes břicho: 17 cm



Cítím se zdravěji a lehčí

Paní Helena Rychetská přišla do výživové poradny **NATURHOUSE** v Nymburku ze zvědavosti. Ale ta zvědavost se jí evidentně vyplatila. Po 5 měsících změn stravovacích návyků a pitného režimu je lehčí o 15 kg, štíhlejší v pase a přes břicho o 17 cm a může si vybírat oblečení o 3 konfekční velikosti menší.

Heleno, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

V první řadě to byla zvědavost. Cítila jsem, že při výšce 155 cm vážit 85 kg není to pravé ořechové. Často jsem pociťovala únavu, sehnat na sebe pěkný kus oblečení byl nadlidský výkon. Věděla jsem, že potřebuju zhubnout, ale nechtěla jsem si zdravotně ublížit. Proto jsem hledala informace, až se mi zalíbil **NATURHOUSE**.

Jak probíhala první konzultace, co se na ní dělo?

Úvodní konzultace byla velmi motivující. Od výživové poradkyně Karolíny Kvízové jsem dostala doporučení, jak zlepšit své stravovací návyky, jídelníček na míru, přesnou analýzu těla. Byla jsem ráda, že paní poradkyně je velice milá a má profesionální přístup. Padly jsme si do oka.

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

Skvělé bylo, že kila šla dolů bez hladovění. Až jsem se divila, že musím jíst takové velké množství jídla a současně u toho hubnu. To jsem u žádné předchozí diety nezažila.

Co pro Vás znamenaly týdenní konzultace?

Znamenaly pro mě takový pomyslný bič, kontrolu nad sebou a velice motivující přístup paní poradkyně Karolíny.



Úžasné bylo, že jsem na pravidelných konzultacích viděla úbytky na váze i přes obvody týden co týden.

Jaké změny ve stravování se týkaly Vás?

Naučila jsem se jíst zdravě a pravidelně. A dodržovat pitný režim. To jsem dříve opomíjela. Prakticky jsem nesnídala, svačiny šly také mimo mě, dříve mé první jídlo byl až oběd. Do toho jsem mlsala a pila kávu. Naštěstí s tím je teď konec a jsem moc ráda, že jsem se naučila zdravým stravovacím návykům i pitnému režimu.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE jsou vlastní produkty. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si ampulky **LEVANAT** a **FLUICIR** a bambusové sušenky **PEIPAKOA BAMBOU**, které mi krásně zaháněly chuť na sladké. Všechny produkty, které jsem v **NATURHOUSE** užívala, mi pomohly nastartovat metabolismus, vyčistit tělo a opravdu mi chutnaly.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, některé užívám dodnes, třeba sušenky a suchary **FIBROKI**.

Když se ohlédnete zpět, bylo pro Vás těžké zhubnout?

Ano, bylo. Ale teď mě čeká ještě těžší fáze a to udržet si váhu, ale s pomocí paní poradkyně v Nymburku to zvládám bez problémů.

Jak se nyní cítíte, lehčí o 15 kg?

Zdravější a rozhodně lehčí. Člověk by nevěřil, co s ním 15 kilo udělá. Je to, jako když se zbavíte 60 kostek másla.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, trochu jsem cvičila, když to čas dovolil např. na orbitreku. Dostatek pohybu jsem měla na své zahrádce – můj velký koníček.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, samozřejmě, plánuji docházet i nadále. S paní poradkyní máme přátelský vztah a v poradně se cítím velice dobře. Pokaždé odcházím naplněná a s úsměvem na tváři. Mohu všem vřele doporučit.