

Mám plno energie a zdravotně jsem na tom velmi dobře. Okolí si samozřejmě všímá a mě to těší

ILONA
-21,2
kg

Ilona Marcová

Bydliště: Hrádek

Poradna: Sušice

Zaměstnání: dělnice

Věk:	55 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	85,7 kg
Současná hmotnost:	65,3 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	46 XXL
Současná velikost oblečení:	38–40 S/M

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 18 cm



Mám plno energie a zdravotně jsem na tom velmi dobře. Okolí si samozřejmě všímá a mě to těší

Paní Iloně se nelíbil pohled na svou fotku z rodinné dovolené a co víc, trápila ji bolest kolen. Rozhodla se proto se svou váhou začít bojovat a pomoc našla u poradkyně NATURHOUSE. Musela se naučit snídat a celkově změnit jídelníček. Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat, proto paní Iloně nechyběla motivace k dalšímu hubnutí. Za 6 měsíců se jí podařilo shodit krásných 21 kg! Nyní se paní Ilona cítí úžasně!

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

Do poradny mě přivedl můj pohled na fotku z mé loňské dovolené, a hlavně mě trápila bolest kolen.

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

Ano, moc dobře si to pamatuji. Mile mě přivítala paní výživová poradkyně, seznámila s tím, co mě čeká, popsala metodu a přizpůsobila jídelníček mému dennímu režimu. Vysvětlila mi, jak bych se měla stravovat. Žádné příkazy, jen doporučení s tím, že vše bude také hodně záviset na mně.

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

To, že jsem nic nemusela, ale sama chtěla, hned od začátku byly vidět výsledky a to mě moc povzbudilo.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem se těšila na nové poznatky, každý týden nové informace, a hlavně nové recepty, které jsem hned zkoušela. Moc mi chutnaly, dnes si už vyhledávám recepty i sama, aby moje strava byla pestrá.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-



delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Moje hlavní změna bylo naučit se snídat, to byl velký oříšek, protože vstávám hodně brzy ráno. Brzy jsem si na to zvykla a dnes si bez snídaně začátek dne nedokážu představit. Zažila jsem si také určitou pravidelnost, tělo si už říká samo.

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

To jsou velcí pomocníci, z toho, co jsem měla, mi chutnaly snad všechny, zrychlil se mi metabolismus, a hlavně kila letěla dolů a centimetry taky. Ze všeho nejvíc jsem si oblíbila FIBROKI vlákninu a FIBROKI sezamové suchary.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem nyní již na stabilizační fázi, přesto si při každé návštěvě poradny s chutí něco koupím.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Než jsem poprvé navštívila poradnu, tak to bylo hodně těžké. Sama bych to

nedala, já potřebuji nad sebou „bič“ a já měla to štěstí, že mám fajn výživovou poradkyni, která mi vždy poradí a hlavně povzbudí.

Jak se cítíte nyní lehčí o 21,2 kg?

Úžasně, hodně mi stouplо sebevědomí, kterého se mi dříve nedostávalo, mám plno energie a zdravotně jsem na tom velmi dobře. Okolí si samozřejmě všímá a mě to těší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, pravidelně chodím cvičit jógu, a když počasí dovolí, vyrazím na kolečkové brusle.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, jednou za čas bych se chtěla převážít a určitě se dozvím něco nového, co mi pomůže udržet se fit i nadále.

Tímto bych chtěla velmi poděkovat mé skvělé poradkyni paní Evě Kotounové za vše, co pro mě udělala, vždy se budu těšit na každé další setkání v poradně. Díky.