

IRENA
-20,5
kg

Irena Pánková

Bydliště: Homole, Dobříš
Zaměstnání: speciální pedagog

Věk: 54 let
Výška: 154 cm
Původní hmotnost: 77,8 kg
Současná hmotnost: 57,3 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 26 cm



Nevěřila jsem, že to dokážu!

Raduje se paní Irena Pánková, která se nedala přesvědčit mýty o tom, že po padesátce nelze zhubnout. S podporou výživové poradny NATURHOUSE v Dobříši bez hladu a strádání odložila 20,5 kilo. A když její proměnu viděl její přítel, přidal se k ní.

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

Když jsem se oblékla a viděla se v zrcadle, nelíbila jsem se sama sobě. Ale prý po padesátce se zhubnout nedá, slyšela jsem okolo sebe. Rozhodla jsem se, že musím se sebou něco udělat. Po různých zkouškách a různých dietách jsem šla do NATURHOUSE, o kterém jsem četla na internetu.

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

Na první konzultaci mě přivítala velice příjemná a milá výživová poradkyně Mgr. Alena Přídová. Provedla vážení a měření a seznámila mě s výslednou analýzou, na jejímž základě mi sepsala jídelníček a vše mi podrobně vysvětlila.

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

Vůbec jsem neměla hlad, strava byla pestrá, chutná a vyvážená.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mě motivovaly. Vždy jsem se těšila, co nového mě čeká, jaký bude další jídelníček a někdy mě čekala i odměna za již ztracená kila.

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

Důležitou součástí změny hmotnosti je pitný režim, který byl pro mne velkou změnou. A přibýlo větší množství ovoce a zeleniny. Nejvíce jsem se bála, že mi bude chybět sladké, ale zjistila jsem, že opak je pravdou.



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

Produkty byly pro mne nedílnou součástí redukčního procesu. Mezi mé oblíbené patřily ampulky FLUICIR, které mi pomáhaly v boji s nadbytečnou vodou. Velmi jsem si oblíbila i vlákninu do jogurtu FIBROKI a velmi chutné jsou také suchary FIBROKI. Výborné byly proteinové tyčinky a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Suchary občas s chutí dále konzumuji a vlákninu s jogurtem každý den. Produkty na redukci váhy v tuto chvíli neužívám, ale pokud by bylo třeba, nechám si některý ráda doporučit.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké to vůbec nebylo. Pokud je člověk dobře veden milou výživovou poradkyní a má chuť, tak to lze v pohodě zvládnout.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 20 kg?

Cítím se velice dobře, jsem pohyblivější, mám více energie, získala jsem větší sebevědomí.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě. Docházím na kontrolní vážení a měření. V průběhu mého hubnoucího procesu se ke mě připojil můj přítel, začal docházet se mnou do NATURHOUSE a nyní se raduje ze svých ztracených kilogramů a je velice spokojený, že dosáhl hmotnosti, kterou si přál. Moc děkuju výživovým poradkyním Mgr. Aleně Přídové a Evě Příbylové za cenné rady a motivaci.