

IVA
-13,6
kg

Iva Šandalíková

Bydliště: Jindřichův Hradec

Poradna: Jindřichův Hradec

Zaměstnání: prodavačka

Věk:	63 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	81,1 kg
Současná hmotnost:	67,5 kg

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

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 12 cm



Autorka fotografií:
Amálie Buřilová



Cítím se nad- míru dobře

Od té doby, co vkročila paní Iva Šandalíková poprvé do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci, uplynulo 6 měsíců. Za tuto dobu ušla pořádný kus cesty. Nyní je lehčí o téměř 14 kg, štíhlejší v pase a přes břicho o 12 cm a může si kupovat slušivé oblečení až o 4 konfekční velikosti menší. Tato proměna jí prospěla po všech stránkách.

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

Nemohla jsem se vejít do oblečení a necítila jsem se v něm dobře. Tak jsem se rozhodla, že s tím něco udělám. Kolem prodejny NATURHOUSE občas chodívám. Jedno odpoledne mě před ní zastavila výživová poradkyně paní Mgr. Štěpánka Kutišová a nabídla mi možnost okamžitého měření. V tu chvíli jsem už neváhala. Věděla jsem, že jdu do toho. Domluvily jsme si termín první schůzky a začala jsem.

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

V hlavě mi utkvělo to, že s tím musím něco udělat. Prostě jsem se pustila do navrhnuté úpravy jídelníčku a k tomu jsem užívala doporučené produkty.

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

Asi nejvíce mi prospěla skladba jídelníčku. Cítila jsem se po zdravějších a lehčích potravinách dobře, měla jsem lepší pocit a začalo se mi snadněji pohybovat.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Cítila jsem podporu ze strany paní poradkyně Štěpánky. Je dobře, že jsem si o změnách mohla s někým promluvit a také to vše mělo určitý řád, který mi vyhovoval.

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

Vypustila jsem pečivo, přílohy, zcela mi



vyhovovala vyšší konzumace zeleniny a ovoce. Právě po těchto změnách jsem se cítila mnohem lehčeji. A u dobrého pocitu nezůstalo. Brzy se také objevily první výsledky.

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

Velice jsem si oblíbila vlákninové výrobky, jako jsou suchary a vláknina FIBROKI. To byly moje nejoblíbenější produkty. Navíc na mě velmi dobře působil koncentrát ALOE VERA. Jednak mi velmi chutnal, a také jsem pociťovala nový příliv energie. Celkově se má vitalita velmi zlepšila.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem již v udržovací fázi. Váhu si tedy chci udržovat a k tomu si svoje oblíbené výrobky zařadím.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne. Zcela jednoznačně mohu říci, že to

šlo nad moje očekávání dobře a snadno. Stačilo se držet několika rad a výsledek se dostavil. Mám z něj upřímnou radost.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 14 kg?

Cítím se nadmíru dobře. Mám opravdu velmi dobrý pocit. Jsem spokojená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Mám ráda přirozený pohyb, jako je jízda na kole a běžná chůze. I to mi stačilo k tomu, abych dosáhla přesvědčivých výsledků. Zdá se, že je to právě jídelníček, který je pro zhubnutí zásadní, a proto byl moji prioritou a soustředila jsem se tedy hlavně na jeho dodržování.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ráda bych. Svě výsledky si chci udržet a určitě si nechám váhu odbornou podporou ze strany paní poradkyně Štěpánky ověřit a případně si opět nějakou úpravu stravy doporučit.