

IVANA
-11
kg

Ivana Gajdošová

Bydliště: Stará Ves

Poradna: Bruntál

Zaměstnání: recepční

Věk:	52 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	74,5 kg
Současná hmotnost:	63,5 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	38-40

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 14 cm



Metoda NATURHOUSE je u mě TOP. Nehladovíte a hubnete

Když viděla paní Ivana Gajdošová svoji kolegyni z práce, jak bez hladu a odříkání zhubla, rozhodla se také pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Bruntále. Bez 11 kil po 4 měsících se cítí skvěle, při výšlapu do kopce už nefuní. Je pro ni velmi příjemný pocit zase si kupovat menší oblečení.

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

O výživové poradně jsem se doslechla od kolegyně z práce. Viděla jsem, jak se jí během pár měsíců změnila postava až k neuvěření. A protože jsem už dlouho nebyla spokojena s tou svojí, rozhodla jsem se pro návštěvu poradny v Bruntále.

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

První konzultace se nesla v příjemné atmosféře. Paní Jana Bieglerová mě zvažila a změřila. Bylo mi zjištěno nadměrné množství vody v těle a doporučila mi pestrý jídelníček a vhodné produkty.

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

Dozvěděla jsem se, že pokud budu dodržovat to, na čem se domluvíme, nebudu mít problém zhubnout. A to se mi prostě líbilo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelnost konzultací mi plně vyhovuje. Už po týdnu jsem viděla, že to funguje.

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



Z jídelníčku jsem musela vyloučit sladkosti a přílohy. Naopak zařadit více zeleniny a zlepšit pitný režim.

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

Chutnaly mi všechny produkty a jsem si vědoma toho, že bez nich bych svého cíle nikdy nedosáhla. Pomáhaly mi produkty na odvodnění a odbourávání tuku v těle. Jiné zase pomáhaly tlumit chuť na sladké – jako například všechny sušenky FIBROKI a pudinky SLIMBEL SYSTEM s příchutí čoko-pomeranč. V užívání produktů nadále pokračuji.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Metoda NATURHOUSE je u mě TOP.. nehladovíte a hubnete. Co si můžeme víc přát?

Jak se cítíte nyní, lehčí o 11 kg?

Po zhubnutí se cítím skvěle. Je to moc příjemný pocit zase si kupovat menší oblečení a nefunět do kopce.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Při hubnutí jsem pravidelně necvičila, ale na nějakou tu procházku čas byl.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do poradny NATURHOUSE v Bruntále budu určitě docházet a výživové poradkyni paní Janě už zůstanu navždy věrná.