

NATUR HOUSE

Ivana



**Zhubla
10,8 kg za
4 měsíce!**

**Připadalo Vám těžké
zhubnout?**

**Upřímně? Ani ne. Měla
jsem pocit, že to jde
skoro samo, samozřejmě
díky dobře nastavenému
jídelníčku od výživové
poradkyně.**

NATUR HOUSE

- Věk: 60 let
- Výška: 164 cm
- Zaměstnání: prádelna
- Bydliště / poradna: Jihlava
- Původní hmotnost: 78,8 kg
- Současná hmotnost: 68,0 kg
- Úbytek hmotnosti: -10,8 kg
- Původní velikost oblečení: XL
- Současná velikost: M-L
- Zmenšení o: 2 konfekční velikosti
- Míry před (pas-břicho-boky): 89-113-101 cm
- Míry po (pas-břicho-boky): 97-101-97 cm



Jaké konkrétní změny ve stravování se Vás týkaly?

Začala jsem jíst pravidelně 5× denně a zařadila více zeleniny.

Vynechala jsem některé potraviny, které dříve tvořily běžnou součást mého jídelníčku.



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

Chtěla jsem zhubnout, vypadat dobře, líbit se a znovu obléct oblečení, které mi bylo malé.

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

Ano. Paní výživová poradkyně Hana Konopková mě zvažila na bioimpedanční váze. Probraly jsme můj současný jídelníček, povolené potraviny a doporučila mi vhodné potraviny.

Co jste na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňovala?

Především pravidelnost návštěv, obměnu jídelníčku a milý přístup paní poradkyně.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě důležitým kontrolním bodem a zdrojem dobrých rad. Pomáhaly mi sledovat, zda jdu správným směrem.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, protože mám v práci hodně pohybu.

Plánujete docházet do NATURHOUSE i nadále?

Ano, určitě – kvůli udržení váhy. Čeká mě ještě stabilizační fáze.

Doporučujete NATURHOUSE?

Rozhodně ano. Byla jsem velmi spokojená s paní poradkyní. Vždy jsem se na kontroly těšila – už jen proto, že jsem věděla, že na váze uvidím úbytek, a o to mi šlo.