

IVETA
-12
kg

Iveta Přibáňová

Bydliště: Mokrosuky

Poradna: Sušice

Zaměstnání: v pekárně

Věk:	56 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	81 kg
Současná hmotnost:	69 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 8 cm



Cítím se skvěle, ve- jdu se do oblečení na sport a kynologii, okolí si všímá a já se cítím mnohem lépe

Pani Iveta se již dříve snažila zhubnout sama. Bud' ale nezhubla nic, nebo to hned nabrala zpět. Díky metodě NATURHOUSE pochopila, že je potřeba celkově změnit svůj životní styl a je to cesta na dlouhou trať. Chápe teď důležitost doplňků, protože nejí zeleninu a spoustu dalších potravin, takže jsou to pro ni skvělí pomocníci při hubnutí i pro doplnění živin. Redukce byla důležitá a byla to hlavní motivace, ale na konzultacích s naší poradkyní probraly důležitost zdravotní stránky, vyživení organismu a celkové ozdravení. Ivetě se už podařilo zhubnout krásných 12 kilogramů a pokračuje dál.

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

Chtěla jsem snížit váhu, abych se vešla do svého oblečení na kynologii a také abych udělala něco pro své zdraví a psychiku.

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

Výživová poradkyně mě vyzpovídala a vyslechla. Důkladně mi vysvětlila metodu NATURHOUSE a společně jsme probraly spolupráci. Vzhledem k mým zdravotním problémům a také k odporu k velkému počtu jídel jsem byla upozorněna, že v mém případě nemusí jít váha dolů tak rychle, jak bych si přála. Pochopila jsem, že se jedná o dlouhodobou a celkovou změnu.

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

Jídelníček, který respektuje můj zdravotní stav, potraviny, které nejím a nemám ráda. Úprava jídel při práci na směny.



Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na každé konzultaci jsme probraly nové téma. Dostávala jsem doporučení ohledně skladby jídel a dávala si tak vše do souvislosti. Navíc se rychle dostavily první výsledky a to byla vždy velká motivace pokračovat dál.

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

Začala jsem snídat, zařazuji svačiny a celkově jsem začala jíst více a hlavně pravidelně. Pochopila jsem, že je důležité nehladovět. Jím více, cítím se lépe a hubnu.

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

Na doplňky nedám dopustit, pomáhaly mi od samého začátku. Dříve jsem v jídelníčku neměla žádnou zeleninu ani ovoce a byla potřeba tělu dodat chybějící živiny. Produkty mi pomohly zrychlit metabolismus a kila šla lépe dolů. Nejvíce jsem si oblíbila FIBROKI sušenky a pak mi velmi pomohl FLUCIR a DRENANAT.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, stále ještě jsem v redukční fázi a jsem za tyto pomocníky ráda.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ano, je to těžké, bez pomoci bych to nezvládla, hubnutí je sice o pevné vůli, ale bez rad odborníků a nastaveného jídelníčku bych to určitě nezvládla

Jak se cítíte nyní lehčí o 12 kg?

Cítím se skvěle, vejdou se do oblečení na sport a kynologii, okolí si všímá a já se cítím mnohem lépe.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Vzhledem k tomu, že pravidelně cvičím s pejsky, tak mám hodně přirozeného pohybu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ještě bych ráda shodila nějaká kila. Po dosažení vytoužené váhy vím, že bude důležitá i fáze udržovací a stabilizační. Budu ráda za odborný dohled a že na to nebudu sama.