

JANA
-10
kg

**Jana
Hejnová**

Bydliště: Velká Veleň
Poradna: Děčín
Zaměstnání: kuchařka

Věk: 41 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 84,1 kg
Současná hmotnost: 74,1 kg

Délka hubnutí: 3,5 měsíce

Úbytek přes břicho: 9 cm



Metoda NATURHOUSE mě naučila pravidelně jíst, jídla jsou chutná a neměla jsem nikdy pocit hladu

Paní Jana se necítila dobře ve svém vlastním těle, a tak se rozhodla svěřit do rukou našich výživových poradkyň na pobočce v Děčíně. Díky metodě NATURHOUSE se paní Jana naučila stravovat pravidelně, a když se na kontrolách začaly objevovat první výsledky, byla to pro ni ta největší motivace. Ze začátku nebyla změna životního stylu snadná, ale paní Jana si na to velmi rychle zvykla a cítí se teď báječně. Povedlo se jí shodit krásných 10 kilogramů, je velmi spokojená a pobočku ráda znovu navštíví.

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

Nebyla jsem spokojená s vlastní hmotností, necítila jsem se dobře.

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

Představily jsme se, vyplnily údaje o zdravotním stavu, potom jsem dostala jídelníček a jelo to.

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

Naučila mě pravidelně jíst, jídla jsou chutná a neměla jsem nikdy pocit hladu.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivace pokračovat, když vidíte úbytek každý týden.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky.



Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Mne osobně se týkalo hlavně naučit se jíst pravidelně, poté také úprava jídelníčku a příprava samotných jídel.

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

Suchary FIBROKI jsou fenomenální, čaj super a ampulky mi také moc chutnaly.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem s nimi velmi spokojená.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

První měsíc ano, potom se to usadilo a bylo to mnohem jednodušší.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg? Cítím se skvěle.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením? Málokdy.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ráda se na pobočce v Děčíně zastavím.

Doporučujete NATURHOUSE? Ano.