

**Jarmila
zhubla téměř**

9 kg

**Jarmila
Němečková**

**Bydliště: Krásná Lípa
Poradna: Nový Bor
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 60 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 67 kg
Současná hmotnost: 58,2 kg

Snížení o:

8,8 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



Jarmila Němečková v době,
kdy vážila 67 kg.

Cítím se lehce, plná energie. Únava a malátnost jsou ty tam

Že není možné zhubnout ve věku 60 let? Ale je a sympatická paní Jarmila Němečková je toho živoucím důkazem. Stačilo jí k tomu pouhých 6 měsíců, kdy si upravila své stravovací návyky a pitný režim ve výživové poradně NATURHOUSE Nový Bor. Díky tomu je lehčí o 8,8 kg, může nosit slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti M a hlavně se radovat ze života.

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

Okolo svého 55. roku jsem si všimla, že začínám nabírat kilogramy navíc. Vždy jsem byla spíše drobné postavy a teď jsem se nevešla do svého oblečení. Navíc pohled do zrcadla mě úplně vyděsil. Zkoušela jsem různé diety, ale bez žádného efektu. Tak jsem začala hledat informace, až mi moji známí poradili výživovou poradnu NATURHOUSE v Novém Boru.

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

Přivítala mě milá a usměvavá výživová poradkyně Petra Dvořáková Malá. Nejprve mě vyzpovídala stran mého životního stylu, zaměstnání, zdravotního stavu, chuťových preferencí. Pak mě převážila a přeměřila. Na základě veškerých údajů mi sdělila, jak to v mém těle vypadá, kolik zadržuju nadbytečné vody a tuku. Seznámila mě s metodou NATURHOUSE, sestavila mi jídelníček na celý týden a doporučila produkty.



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

Pravidelnost, žádný pocit hladu ani odíkáání.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Povzbuzení, motivaci a možnost naučit se konečně zdravě stravovat. To, že jsem na vlastní oči viděla výsledky týden po týdnu, bylo neocenitelné.

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

Naučila jsem se jíst více ryb, celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny. Od výživové poradkyně Petry jsem dostávala nové recepty. Také jsem si zlepšila svůj pitný režim.

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

Užívala jsem na odbourávání tuků sáčky HEPAVITALIUM. Dále na zahájení chuti na sladké a na očistu střeva vlákninu FIBROKI, která mi moc chutná. Dalším produktem, který mi moc chutnal, byly sáčky SLIMBEL LIPODREN.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne. Nejtěžší pro mě bylo vzdát se sladkého. Ale jak jsem si upravila jídelníček, chutě postupně samy přešly.

Jak se cítíte nyní lehčí o 8,8 kg?

Cítím se lehce, plná energie. I únava a malátnost jsou ty tam.

Jste na konci své cesty ve změně životního stylu. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ráda zajdu za milou paní výživovou poradkyní i její asistentkou. Cítila jsem se po celou dobu ve výživové poradně jako doma. Moc vám děkuju.