

**Jarmila
zhubla**

14 kg

**Jarmila
Ryčková**

Bydliště: Omice

Poradna: Brno Orlí

Zaměstnání: prodejce

Věk: 50 let
Výška: 150 cm
Původní hmotnost: 68 kg
Současná hmotnost: 54 kg

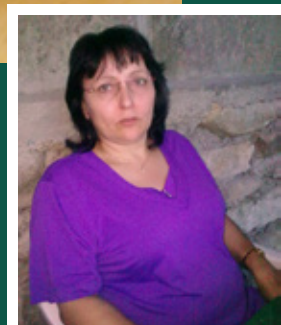
Snížení o:

14 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm



Jarmila Ryčková v době,
kdy vážila 68 kg.

Zlepšil se můj zdravotní stav a mohu si obléknout, co se mi líbí. Jsem moc spokojená

Vyjmenovává pozitiva změny životního stylu s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Brně Orlicí ulici paní Jarmila Ryčková.

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

Kvůli své nadváze jsem měla problémy s klouby, proto jsem se sebou chtěla něco dělat. NATURHOUSE mi doporučila moje sestra. Tak jsem se objednala.

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

Díky milému přístupu výživové poradkyně Ivy Bednaříkové byla první návštěva příjemná. Paní Iva, když zjistila poměr tuku, vody a můj zdravotní stav, tak mi sestavila jídelníček na míru. Aby mi vyhovoval, abych byla schopna jej dodržovat, vědět, co si uvařit, koupit, vše mi vysvětlila.

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

Nejvíce jsem oceňovala jídelníček, který vychází ze středomořské stravy, z běžně dostupných potravin. Spíše šlo o jiné rozložení potravin, kdy co jíst i jaké množství.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mě motivovaly, abych vydržela. Paní poradkyně mne podporovala, dělala mi změny v jídelníčku, vkládala různé nárazové diety. Bavilo mne to.



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

Změna spočívala v tom, že jsem zvýšila příjem zeleniny, omezila jsem příjem bílého pečiva a zvýšila příjem tekutin. Také pravidelnost v jídle je velmi důležitá věc. Hodně jsem se v NATURHOUSE naučila.

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

To se určuje velmi těžko, protože jsem byla spokojená se všemi produkty.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Občas užívám kapsle DRENANAT OPUNTIA, sušenky FIBROKI, čaje INFUNAT a vlákninu FIBROKI. Vyhovují mi, takže s nimi i nadále počítám.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

S jídelníčkem, s radami od paní poradkyně Ivy Bednaříkové a s produkty to bylo snadné.

Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Výborně. Zlepšil se můj zdravotní stav a mohu si obléknout, co se mi líbí. Jsem moc spokojená.

Začala jste také cvičit?

Ani ne. V létě jsem si šla občas zaplavat, jinak chodím pravidelně ven na vycházky se psy.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do výživové poradny NATURHOUSE určitě nadále budu docházet. Pokaždé je na pobočce příjemná nálada, příjemný kolektiv a hlavně, chci mít nad sebou občasnou kontrolu a váhu si udržet. Děkuji paní Ivě Bednaříkové za spolupráci.