

JAROSLAVA

**-6
kg**

**Jaroslava
Hubková ml.**

Bydliště: Písek

Poradna: Písek

Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk:	39 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	66,5 kg
Současná hmotnost:	60,5 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	40
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 6 cm



Jsem lehčí o 6 kg. A je to BOMBA

Pro někoho je to málo, ale pro někoho znamená 6 kilo dole úbytek přes boky o 6 cm a zmenšení konfekční velikosti oblečení až o 2 čísla. Navíc ten pocit v plavkách, kdy nic nevykukuje, je k nezaplacení. Přesně toto se podařilo paní Jaroslavě Hubkové ve výživové poradně NATURHOUSE v Písku.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE v Písku mě přivedla má nadváha a moje maminka, která bez hladu a odříkání odložila přes 5 kilo. Styděla jsem se vysvléknout do plavek. Nemohla jsem se na sebe ani podívat. Vše mě škrtilo. Ve všech věcech jsem byla nadměrně plná.

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

Má první konzultace byla velmi příjemná. Přivítala mě mile výživová poradkyně paní Monika. Strávila jsem zde 45 minut, kdy mi paní Monika vysvětlila vše o dodržování správných návyků při stravování a užívání produktů NATURHOUSE.

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

Ano, dodržovala jsem metodu NATURHOUSE. Nejvíce jsem oceňovala pravidelnost v jídle, kde jsem nepociťovala žádný hlad. Doplnky NATURHOUSE mi velice chutnaly. Vřele doporučuji.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace pro mě znamenaly ohromnou podporu. A současně jsem se moc těšila na výsledek svého snažení. O kolik zase váha ukáže méně.

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



Konkrétní změny v jídelníčku se mě týkaly od samého začátku. Špatně jsem se stravovala, málo pila a hodně jedla sladká a tučná jídla.

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

Produkty NATURHOUSE mi chutnaly. Nebylo nic, co by mi nechutnalo a musela bych to s odporem sníst, vše bylo chutné. Například bych doporučila vlákninu a suchárky FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Po konzultaci a doporučení si ráda produkt zakoupím. Chci si novou váhu a štíhlou postavu udržet.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

No, procházka růžovou zahradou to nebyla, ale touha zhubnout byla větší. Ano, těžší to bylo, ale když se chce, všechno jde!!!!

Jak se cítíte nyní, lehčí o 6 kg?

Jsem lehčí o nějakých 6 kg a je to BOMBA. Lépe se ohýbám a hlavně se cítím vitální a necítím únavu!!!

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Mé cvičení je skoro denní jízda na mém koníkovi.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano! Budu vděčná za podporu ze strany výživové poradkyně Moniky Vítkové a také ocením, když budu mít o všem přehled.