



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Rozhodla jsem se, že zhubnu do šatů na synovu svatbu.

Z velikosti 4XL obléknu M

**Jitka
zhubla téměř
24 kg**

**Jitka
Siebrová**

Bydliště: Chomutov

Poradna: Chomutov

Zaměstnání: prodavačka

Věk: 49 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 111,4 kg
Současná hmotnost: 87,7 kg

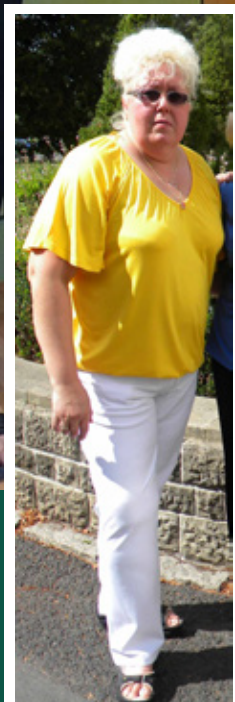
Snížení o:

23,7 kg

Původní velikost oblečení: XXXL-XXXXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 26 cm**



Jitka Siebrová v době, kdy vážila 111,4 kg.

Foto: Jitka Siebrová

Rozhodla jsem se, že zhubnu do šatů na synovu svatbu. Z velikosti 4XL obléknu M

Ještě před několika měsíci neměla paní Jitka Siebrová o výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově ani tušení. Jenže právě díky této poradně dokázala bez hladu a odříká odložit nadbytečných 23,7 kg a zeštíhlet přes břicho o 26 cm. Navíc jí tato proměna prospěla i psychicky.

Jitko, řekněte, jak jste se o výživové poradně NATURHOUSE dozvěděla?

O poradně NATURHOUSE jsem vůbec nevěděla. Vše byla čirá náhoda. Jednou jsem šla okolo této poradny a venku mě oslovila výživová poradkyně Hanka Křivánková. Měla jsem v tašce šaty na svatbu našeho syna. Potřebovala jsem to těchto šatů trochu zhubnout.

Popsala byste nám pocit z úvodní konzultace?

První sezení bylo super, ostatně jako všechna další. Byla jsem přesvědčena, že to zvládnou. Vidina toho, že mi sluší nové šaty na synově svatbě, byla velká.

Vyhovovaly Vám pravidelné týdenní konzultace?

Každá návštěva byla v pohodě. A když jsem viděla ty pokroky, které dělám, tak to bylo velice příjemné a ještě více motivující.



Měla jste podporu od Vašich nejbližších?

Rodina stála při mně. Navíc mě také těšily kladné reakce ostatních lidí z okolí.

Součástí výživového plánu jsou i nárazové diety. Jak jste se s nimi vypořádala?

Nárazové dny mi žádné větší problémy nedělaly. Jelikož nejsem celkově v jídle vybíravá, tak jsem jedla vše dle rozpisů.

Dnes máte dole přes 20 kg, jak Vás to změnilo?

Celý tento proces, kterým jsem prošla, byl velkým přínosem. Hlavně v nastavení pravidelnosti ve stravování.

Co byste vzkázala ostatním, kteří se ještě nerozhodli změnit svůj životní styl?

Chtěla bych říci, že pokud někdo potřebuje v tomto ohledu pomoci, tak ať to také zkusí. Funguje to a pomůže Vám to nejenom po zdravotní stránce, ale také i po psychické stránce. Podpora výživové poradkyně Hanky Křivánkové a její asistentky Lucie Šimičkové je úžasná.

Jste na konci své cesty. Budete poradnu nadále navštěvovat?

Do poradny budu docházet i dále a budu ráda využívat služeb i produktů k udržení své současné váhy. Děkuji všem.