

Cítím se nepopsatelně. Plná elánu
a nabitá energií, že bych ji mohla
rozdávat. Prostě skvěle.

KATEŘINA
-15
kg

Kateřina Bartoníčková

Bydliště: Příbram

Poradna: Příbram

Zaměstnání: kadeřnice

Věk:	37 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	65 kg
Současná hmotnost:	50 kg

Délka hubnutí:	1,5 roku
Původní velikost oblečení:	L–M
Současná velikost oblečení:	XS–XXS

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 18 cm



Cítím se nepopsatelně. Plná elánu a nabitá energií, že bych ji mohla rozdávat. Prostě skvěle.

Kateřinu na pobočku NATURHOUSE v Příbrami přivedla zvědavost a příležitost získat nové zkušenosti. Od první konzultace byla velmi natěšená a zvědavá na postupné výsledky. Vyzkoušela tak díky tomu nové recepty a velmi si oblíbila například naše SLIMBEL tyčinky. Povedlo se jí zhubnout krásných 15 kilogramů a díky tomu se teď cítí báječně.

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

Zvědavost, protože ráda zkouším nové věci a ráda poznávám nové lidi, nové příležitosti a nové zkušenosti.

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

Pamatuji si to, jako by to bylo včera. Strašně jsem se styděla a měla jsem trému samozřejmě z výsledků na váze.

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

Od prvního dne. Byla jsem totiž z konzultace nadšená a zajímalo mě, jak rychle uvidím výsledky. Těšila jsem se na další návštěvu.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Skvělá komunikace s Janičkou, relax a samozřejmě ty pochvaly.

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



Změnu jsem už měla, když jsem do NATURHOUSE přišla. Jen mi vlastně přibýly doplňky ke stravě. No a ráda jsem zkoušela nové recepty, protože to byla nová jídla, která mě baví dodnes.

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

Oblíbila jsem si IMUNATY, protože dodávají energii, poté samozřejmě vlákninu po jídle a tyčinky SLIMBEL jsou vynikající záležitostí.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, protože bez sušenek, tyčinek a vlákniny si den nedovedu představit.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ne, protože když je člověk pevně rozhodnutý, že něco chce, tak za svým cílem jde natvrdo. Kolikrát jsem i mou poradkyni potrápila

s jídelníčkem, protože jsem chtěla více, než je zdravé.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?

Nepopsatelně. Plná elánu a nabitá energií, že bych ji mohla rozdávat. Prostě skvěle.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Do cvičení jsem velký blázen, takže ano. Běh, kardio i posilování, a to několikrát do týdne.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, protože se vždy na svou poradkyni těším. Každé úterý mi takto příjemně začíná den. Milé posezení a přátelské prostředí. Docházet budu určitě, i když už nepotřebuji nějak razantně zhubnout.

Doporučujete NATURHOUSE?

Ano. Všude kudy chodím, a to že mám jako kadeřnice kolem sebe spoustu lidí.