

KRISTÝNA
-18
kg

Kristýna Jáchymová

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Opatov

Zaměstnání: učitelka

Věk:	27 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	92 kg
Současná hmotnost:	74 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 15 cm



Již po první konzultaci v NATURHOUSE jsem byla nadšená a věřila jsem, že nadbytečná kila porazím

Ještě před 5 měsíci se paní Kristýna Jáchymová trápila různými dietami a ručička na váze ukazovala 92 kg. Když viděla proměnu své kamarádky, na doporučení zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Praze Opatov. Nyní je štíhlejší o 15 cm, vzrostlo jí sebevědomí a cítí se lépe jak psychicky, tak i fyzicky.

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

K NATURHOUSE mě přivedla má kamarádka Veronika, která už necelý měsíc docházela na konzultace a její výsledky byly ohromující.

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

Při první návštěvě mne výživová poradkyně Ing. Kateřina Postulková přivítala velmi vřele a mile. Po měření a vážení mi vše jasně a srozumitelně vysvětlila, seznámila mě s metodou NATURHOUSE, produkty, s jídelníčkem na míru a jak by mé hubnutí mělo probíhat. Již po první konzultaci jsem byla nadšená a věřila jsem, že hubnutí půjde.

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

Nejvíce jsem oceňovala, že metoda NATURHOUSE není žádná dieta, při které se hladoví či jí jen konkrétní produkt např. koktejly a podobně, ale že mě tato metoda naučí, jak se správně stravovat, a to i nadále v životě nejen v období hubnutí.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace pro mne znamenaly obrovskou podporu. Nejen, že mi vyhovovalo platit každý týden menší obnos peněz než jednou měsíčně větší částku, ale hlavně sledovat týden co týden pozitivní pokroky bylo pro mne velmi povzbuzující.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelní-



čěk a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Mně osobně se týkalo skoro vše. Především celkově upravit jídelníček zdravějším směrem a zvyknout si na pravidelné stravování, a hlavně nezapomínat na pitný režim, který jsem skoro vůbec nedodržovala.

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

Produkty NATURHOUSE mi po celou dobu velmi pomáhaly zvyknout si na pravidelnost. Velmi jsem si oblíbila tousty FIBROKI k snídani, díky kterým jsem se naučila nevynechávat snídani. Díky čajům INFUNAT nebyl můj pitný režim na nule.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když zavzpomínám, nejtěžší bylo najet na pravidelný režim a dodržovat jej. Hubnutí samo o sobě pak těžké nebylo.

Nejtěžší je odolat pokušení a vydržet a dodržovat daná pravidla, ale díky velké podpoře doma, tak ve výživové poradně Opatov to zas tak obtížné nebylo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Cítím se nesrovnatelně mnohem lépe než předtím, a to nejen fyzicky, ale i psychicky. A především jsem moc ráda, že díky NATURHOUSE jsem také inspirovala své blízké, kteří mě ze začátku velmi podporovali, a teď jim tu podporu mohu oplatit.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jednoznačně, každá návštěva mě vždy pozitivně naladí a naplní energií díky perfektnímu pozitivnímu přístupu výživové poradkyně Kateřiny Postulkové, která byla největší podporou během mého hubnutí.