

Díky NATURHOUSE nebylo
hubnutí vůbec těžké. Jsem ráda,
že jsem poradnu objevila

LADISLAVA
-20
kg

Ladislava Brenkusová

Bydliště: Moravský Kočov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: uklízečka

Věk:	47 let
Výška:	159 cm
Původní hmotnost:	75 kg
Současná hmotnost:	55 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	42–44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes boky: 17 cm



Díky NATURHOUSE nebylo hubnutí vůbec těžké. Jsem ráda, že jsem poradnu objevila

Paní Ladislava Brenkusová po úbytku 20 kg z své původní váhy 75 kg se cítí skvěle. Tohoto výsledku dosáhla během pouhých 3 měsíců ve výživové poradně NATURHOUSE v Krnově. Naučila se pravidelně a pestře stravovat a získala optimální pitný režim. Společně s nadbytečnými kily odešla také únava.

Lad'ko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově mě přivedla má váha, která poslední dobou výrazně stoupala. Vždy jsem byla drobná, navíc nejsem ani nijak vysoká, takže je na mě vidět každý gram navíc.

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

Byla jsem velmi vřele přivítána výživovou poradkyní Dášou Mertovou. Následně mi změřila míry a vysvětlila vše, co bude náplní naší práce, abych dosáhla redukce hmotnosti. Sestavila mi jídelníček a doporučila produkty.

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

Na této metodě jsem si nejvíce cenila toho, že jsem vůbec nehladověla, jídla byla velmi chutná, na přípravu jednoduchá.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se každý týden moc těšila. Byla jsem zvědavá na výsledky, jak pokročila redukce mé váhy. Výsledky mě vždy ještě více motivovaly, abych dosáhla lepších výsledků.



K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky.

Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Díky novému jídelníčku jsem se naučila pravidelně jíst a dodržovat pitný režim, což jsem předtím neuměla.

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

Nejvíce jsem si oblíbila čaje INFUNAT a snídaňové sušenky FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Díky NATURHOUSE nebylo hubnutí

vůbec těžké. Jsem ráda, že jsem poradnu objevila.

Jak se cítíte nyní lehčí 20 kg?

Po úbytku 20 kg z mé původní váhy 75 kg se cítím skvěle a vůbec nevám unavená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, nekombinovala. Cvičení není má parketa.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji jednou za čas poradnu navštívit, abych se přesvědčila, že váha znovu nestoupá.