

Nyní se cítím o 100 % lépe. Klouby a záda mě bolí minimálně. Při chůzi do kopce se již nezadýchávám. Zvládnu daleko více práce. A v neposlední řadě ten skvělý pocit při nákupu oblečení.

LENKA
-29,5
kg

Lenka Rokosová

Bydliště: Velká Chyška

Poradna: Jihlava

Zaměstnání: dětská sestra

Věk: 54 let
Výška: 176 cm
Původní hmotnost: 120,3 kg
Současná hmotnost: 90,8 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 50/52
Současná velikost oblečení: 46/48

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho v cm: 18 cm



Nyní se cítím o 100 % lépe. Klouby a záda mě bolí minimálně. Při chůzi do kopce se již nezadýchávám. Zvládnou daleko více práce. A v neposlední řadě ten skvělý pocit při nákupu oblečení.

Bolesti kloubů, zad nebo zadýchávání při běžných činnostech mohou být velmi limitující a snižují i kvalitu života. Paní Lenka se rozhodla pro změnu ve chvíli, kdy s nadváhou začaly přicházet i další zdravotní problémy. O NATURHOUSE se dozvěděla díky kolegyni, která sama celým procesem prošla. Na naší metodě oceňuje především jednoduché a chutné recepty a pravidelné kontroly, při kterých se brzy ukázaly první výsledky. Velmi si oblíbila i NATURHOUSE produkty, které má v plánu užívat i po skončení redukční fáze. Nyní se Lenka cítí skvěle a změny si všimlo i okolí, které ji zahrnuje uznáním, také už nemá problémy s dýcháním a zvládne mnohem více aktivit bez bolestí kloubů nebo zad.

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

Do výživové poradny jsem se rozhodla jít vzhledem k začínajícím zdravotním potížím, které zhoršovala velká nadváha. Bolely mě klouby a záda, měla jsem potíže s chůzí, hlavně do kopce, limitovalo mě to v práci. Kolegyně z práce mi doporučila NATURHOUSE v Jihlavě, kde již měla zkušenosti. Rozhodla jsem se, že do toho půjdu také.

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

Při první konzultaci jsme procházely moje stravovací návyky a proběhlo měření a vážení.

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

Na metodě NATURHOUSE oceňuji přesné pokyny ohledně stravování, tzn. sestavený jídelníček je na jednotlivé dny, navíc recepty na jednotlivá jídla jsou jednoduché a dostupné. Vše bylo chutné, neměla jsem pocit hladu.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mi pomáhaly v udržení disciplíny, popř. včas odhalit chybu, kterou jsem udělala.



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

Změna jídelníčku byla poměrně radikální. Vyřadila jsem polotovary, přílohy a sladká jídla. Jídlo si připravuji sama, i několik porcí dopředu. Jím daleko větší množství zeleniny a piji více tekutin, převážně vody a zelený čaj. Snažím se dodržovat pravidelné jídlo a pití.

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

Produkty NATURHOUSE mi velmi pomáhaly. Hubnutí dle mého názoru určitě bylo rychlejší. Navíc se mi nikdy předtím nepodařilo takto zhubnout, i v mladším věku.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nejraději z produktů mám Stevii PECVA na doslazení. Pomáhá mi s uspokojením chuti na sladké. Dalším oblíbeným produktem jsou pudinky SLIMBEL a samozřejmě tzv. hřešící tablety DRENANAT. Přece jen se člověk někdy neubrání. Velmi mi pomohly produkty na odvodnění. Produkty určitě budu užívat i v budoucnu, alespoň ty oblíbené.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Připadalo mi, že hubnutí s NATURHOUSE bylo jednodušší než mé předchozí pokusy o hubnutí. Neměla jsem hlad a byly uspokojeny mé chutě. Zjistila jsem, že zdravé jídlo může být chutné a jednoduché na přípravu.

Jak se cítíte nyní lehčí o 29,5 kg?

Nyní se cítím o 100 % lépe. Klouby a záda mě bolí minimálně. Při chůzi do kopce se již nezadýchávám. Zvládnou daleko více práce. A v neposlední řadě ten skvělý pocit při nákupu oblečení. Již nemusím nakupovat pouze v nadměrných velikostech. A určitě i uznání a pochvala okolí jsou skvělé pro psychiku.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí jsem s cvičením nekombinovala nebo jen omezeně. Limitovaly mě velké bolesti kloubů. Nyní se snažím zapojit více pohyb, hlavně chůzi, a cvičení na posílení břišního a zádového svalstva.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

V budoucnu bych určitě ráda využila služeb NATURHOUSE, i když již v menší míře.