

LUCIE
-24,4
kg

Lucie Peřinová

Bydliště: Křižany

Poradna: Liberec

Zaměstnání: referentka nákupu

Věk:	34 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	98,8 kg
Současná hmotnost:	74,4 kg

Délka hubnutí:	10 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 21 cm



Co s vámi udělá zdravě shozených 24 kg? Uby- dou vám zdravotní potí- že, zvýší se sebevědomí. A také můžete otěhotnět

Přesně to se stalo paní Lucii Peřinové, která zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Liberci před 10 měsíci s téměř 100 kg. Nyní je lehčí o 24,4 kg, štíhlejší přes boky o 21 kg a navíc se těší na příchod miminka.

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

Již dlouho jsem chodila okolo pobočky v My Liberec, dokonce jsem se tam byla jednou i ptát na podmínky. Ale asi největší „nakopnutí“ nastalo jednoho srpnového dne, když jsem se podívala do zrcadla a řekla si, že takto to již dál nejde.

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

Pamatuji si to velmi živě. Nejprve mne uvítala příjemná paní asistentka, která mi dala vyplnit dotazníky ohledně zdravotního stavu a cílů. Poté přišla ještě příjemnější výživová poradkyně Marcela Pszyková, která mne změřila, zvažila, vyzpovídala a dohodly jsme se na dalším postupu mého hubnutí. Přiznávám, že jsem měla z první schůzky strach, že se mi bude někdo smát nebo tak něco, ale ba naopak, přístup byl tak profesionální a osobní, že mohu vřele, a také to dělám, všem doporučit.

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

Asi nejvíce jsem oceňovala právě ten osobní přístup. Paní Pszyková vždy poradila, co bych mohla změnit, případně nějak upravit a poskytla mi motivaci do dalšího hubnutí.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Takový ten pomyslný „bič“, který nade mnou byl právě v týdenních konzultacích a vyplňování záznamů jídel. A tím, že jsem vyplňovala opravdu poctivě, tak nebyl ani žádný prostor na hřešení.

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

Rozhodně kvalitnější strava a dodržování pravidelných intervalů mezi jídlly. Dále vyřazení klasického pečiva a zařazení spousty a spousty zeleniny a ovoce.

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

Produkty spočívaly rozhodně ve zdravějším stravování a případném hřešení. Asi nejvíce jsem si oblíbila suchary FIBROKI, které mají velmi příjemnou chuť a s tvarohem k snídani byly má oblíbená kombinace. Nebo třeba sušenky FIBROKI ke kávě při vypjatém dnu.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji v udržovací fázi hlavně se suchary FIBROKI a právě sušenkami FIBROKI ROLIN.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ba naopak, přišlo mi, že to šlo tak nějak samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 24,4 kg?

Podstatně lépe, zmizely mi zdravotní potíže, které jsem měla, a zvedlo se mi sebevědomí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

V počáteční fázi vůbec, po čase jsem přidala i pohyb například cvičením na Orbitreku nebo vycházkami se psem.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, rozhodně plánuji. Ať již pro produkty nebo jen tak pozdravit personál pobočky.