

LUDMILA
-21,5
kg

Ludmila Mlčůchová

Bydliště: Horní Město

Poradna: Bruntál

Zaměstnání: seniorka

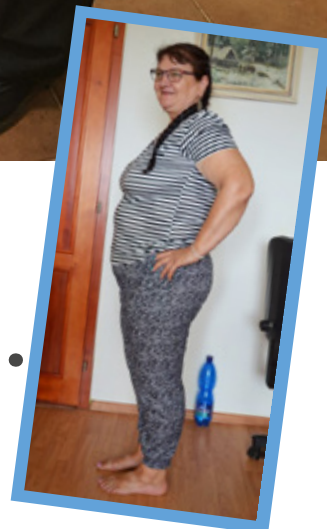
Věk:	61 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	97,8 kg
Současná hmotnost:	76,3 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	M-L

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 21 cm



Shodit 21,5 kg není jen tak. Ale vždy mě potěší, když se někdo zeptá nebo mě pochválí či obdivuje

Raduje se paní Ludmila Mlčúchová ze svého výsledku, stejně tak jako z lepšího zdravotního stavu, úbytku v pase a velikosti oblečení M. To vše díky výživové poradně NATURHOUSE v Bruntále.

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

O NATURHOUSE jsem se dočetla na internetu, kde jsem zahlédla reklamu, která mě celkem napoprvé zaujala. Potom jsem se hned objednala do nejbližší poradny od svého bydliště, tedy do Bruntálu. Byla jsem velice zvědavá, jaký se dostaví výsledek díky mé péči.

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

První konzultace byla celkem příjemná, už v čekárně jsem zahlédla spoustu inspirativních letáků. V ordinaci proběhla konzultace s výživovou poradkyní paní Janou Bieglerovou, následovalo měření a vážení, což odstartovalo můj hubnoucí proces. Na doporučení výživové poradkyně jsem si zakoupila základní výživové doplňky, které byly součástí toho programu. Vyslechla jsem spoustu rad, doporučení a pokynů, které jsem ještě obdržela v tištěné formě. Paní poradkyně mi založila kartu, do které se evidovaly veškeré změny a výsledky.

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

V první řadě mě opustily zažívací problémy, jídlo bylo lehké, nezatěžovalo žaludek. Strava byla celkem pestrá, vůbec jsem neměla pocit hladu. Někdy se mi zdálo, že jsou porce dost velké i přesto, že jsem vše poctivě vážila. Oceňovala jsem zejména právě onu pestrost jídelníčku.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace byly právě největší inspirací, protože člověk se těšil na pozitivní výsledek, ve většině případech se dostavil. Někdy byl výsledek překvapivě pozitivní, někdy se ale stalo, že jsem automaticky počítala s úbytkem, ale nebylo tomu tak. Ale to nebyvalo často.



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

I přesto, že jsem se před dietou snažila jíst zdravě, spoustu zeleniny, ovoce i vlákniny, úbytek váhy se nedostavoval. Jídelníček NATURHOUSE je opravdu vyvážený a rozložený na porce. Změna byla radikální.

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

V první řadě mi produkty srovnaly zažívací potíže, rovněž se mi zlepšil tlak a celkově jsem se cítila vyrovnaně, odlehčeně a spokojeně. Vlákna FIBROKI, kapsle a ampule LEVANAT byly základ, na který jsem si zvykla, také celozrnné suchary FIBROKI. Čaj INFUNAT RELAX jsem pila na doporučení poradkyně. I když jsem na konci redukčního procesu, celozrnné suchary a vlákninu užívám nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Určitě to není lehké, ale hlavně to je o pevné vůli, pečlivosti a poctivosti. Je důležité si uvědomit, že to člověk dělá opravdu jen sám pro sebe a pro své zdraví.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 21,5 kg?

Cítím se samozřejmě skvěle, je to příjemné po více stránkách. Jak zdravotních, tak osobních. Samozřejmě okolí si všimlo mé proměny. Takže to potěší, když se někdo zeptá nebo mě pochválí či obdivuje. Které ženě by to nepolichotilo...

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jelikož některé moje zdravotní indispozice nedovolují cvičení, zvolila jsem každodenní chůzi, na kterou jsem zvyklá. Tyto procházky jsem si ze začátku kontrolovala krokoměrem, abych zjistila, jakou mám kondici. Aby to bylo ještě více inspirující, pořídila jsem si pejska, se kterým jdu několikrát denně na procházku za každého počasí.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě poradnu navštívím, ale spíše jednou za čas pro kontrolu a pro dokoupení některých produktů. Také na internetových stránkách budu sledovat novinky a chod poradny. Ráda si také přečtu příběhy klientů, jak se jim daří při hubnutí.