

MAGDA
-17,2
kg

Magda Labajová

Bydliště: Třemešná

Poradna: Krnov

Zaměstnání: pedagožka

| | |
|--------------------|---------|
| Věk: | 36 let |
| Výška: | 176 cm |
| Původní hmotnost: | 88,3 kg |
| Současná hmotnost: | 71,1 kg |

| | |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí: | 5 měsíců |
| Původní velikost oblečení: | 42–44 |
| Současná velikost oblečení: | 38–40 |

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 21 cm



Je příjemné, když vám okolí říká, že vypadáte skvěle

Paní učitelka Magda Labajová si při prohlížení fotek z dovolené uvědomila, že by chtěla změnu. I když se pokoušela něco se svojí postavou udělat, nevydržela u toho. Až díky metodě NATURHOUSE ve výživové poradně v Krnově zjistila, že vlastně hubne jídlem. Nemusela udělat ani krok navíc, a přesto viděla výsledky týden po týdnu. Po 5 měsících má dole 17,2 kg a zeštíhlela přes břicho o 21 cm.

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

Již delší dobu jsem se svou postavou chtěla něco udělat, ale nikdy jsem dlouhodobě u ničeho nevydržela (sport, úprava jídelníčku). Nedostavovaly se žádné viditelné změny, a tak jsem to vždy po určité době vzdala. Rozhodující byla fotografie z dovolené, kdy na tobogánu s dcerou jela „hrošice“, a ne maminka. Začala jsem procházet internet a hledat výživového poradce. Vyběhla mi stránka NATURHOUSE a docela se mi zamlouvala. Objednala jsem se a bylo to.

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

Na první konzultaci mě přivítala výživová poradkyně paní Vendulka. Proběhlo měření a vážení. Pochopitelně jsem vybočovala z normálních hodnot, jak v množství vody, tak i tuku. Paní poradkyně mě seznámila s potravinami, které si při hubnutí mohou dovolit a kterým se mám naopak vyhnout. Dále jsem na začátek dostala pestrý jídelníček jako inspiraci pro vaření a produkty NATURHOUSE, které mi měly pomoci na mé cestě za zdravějším stravováním. Také mi vysvětlila, v jakém množství konzumovat potraviny a jak produkty NATURHOUSE užívat, aby efekt hubnutí byl co nejlepší.

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

Nejvíce jsem oceňovala jednoduchost, poměrně snadnou a časově nenáročnou přípravu jídel. Ale hlavně viditelné výsledky hubnutí.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace jsou skvělé. Máte pravidelnou podporu výživové-



ho poradce, můžete se na cokoliv zeptat. Ale úplně nejlepší je to, že vidíte ty změny. Při každé konzultaci proběhlo měření a vážení. Vždy jsem se na ni těšila, protože co konzultace, to nějaké kilo a centimetry pryč.

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

Hlavně pravidelnost stravy a pitný režim. Zpočátku jsem musela vynechat přílohy a pochopitelně sladkosti.

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

Produkty k metodě NATURHOUSE patří. Možná by to šlo i bez nich, ale asi ne tak rychle. Při každé konzultaci jsem odcházela s novými produkty. Chutnaly mi všechny. Nejraději jsem měla ty, které jsem si připravila jako nápoj pro celodenní popíjení. Bez problému jsem si tak uhlídala potřebný denní příjem tekutin.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Pravidelně si kupuji vlákninu FIBROKI, někdy sušenky FIBROKI, pudinky SLIMBEL a sirup CINARKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne. Nejhorší byly první dva dny. Musela jsem si zvyknout na úplně jiný stravovací a pitný režim. Jíst a pít pravidelně a určité množství. Samozřejmě je to i o pevné vůli. Zjistila jsem, že ji mám.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 17 kg?

Úžasně. Je příjemné, když vám okolí říká – vypadáš skvěle. Ale má to i stinnou stránku. Musíte utrácet za nový šatník. Samozřejmě to myslím v legraci. Já nakupuji ráda.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ani ne. Občas zajdu na aerobik, jdu se proběhnout. Ale nic pravidelného. A to je na metodě NATURHOUSE skvělé. Nemusíte udělat ani krok navíc.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Hlavně na pravidelné převážení. Je to motivace pro udržení váhy.