

MARIE

-9 kg

Marie Peří

Bydliště: Lubnice

Poradna: Moravské Budějovice

Zaměstnání: seniorka

Věk:	64 let
Výška:	152 cm
Původní hmotnost:	70,9 kg
Současná hmotnost:	61,9 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	L
Současná velikost oblečení:	S-M

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 8 cm



Bez cvičení lehčí o 9 kg

K tomu, aby člověk zhubl, není nezbytné dřít v posilovně a běhat maratony. Paní Marie Peří vsadila na pravidelnou a pestrou stravu a podporu výživové poradkyně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích. Po 5 měsících úpravy životního stylu se cítí lehce a plná vitality. Ve svém věku si může kupovat mladistvé oblečení ve velikosti S a M a náramně jí to sluší.

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

Do poradny mě vlastně přivedla náhoda. Šla jsem nakoupit do zdravé výživy a výživová poradkyně Hana Konopková mi nabídla zvážení a změnění tuků a vody v těle. A bylo rozhodnuto.

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

V první řadě milé přivítání, probraly jsme moje stravovací návyky. Poradkyně Hanka mi vysvětlila princip metody NATURHOUSE. Moje zvážení na speciální váze ukázalo zadržovanou vodu v těle a tuky. Nebylo nad čím přemýšlet, rozhodla jsem se pokusit s tím něco udělat.

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

Oceňovala jsem to, že nehladovím, že jídelníček je pestrý a chutný.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každá týdenní konzultace byla o tom, že jsme s paní poradkyní probraly jídelníček. Tam, kde jsem dělala chybu, mi paní Hanka poradila, vysvětlila, proč tomu tak bylo.



Za týden jsem viděla váhový úbytek a že metoda funguje.

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

Moje konkrétní změna jídelníčku se týkala pravidelnosti v jídle. S tím jsem měla trochu problém. Rovněž tak dodržovat pitný režim, ale také jsem si na to zvykla a teď už to zvládám v pohodě. Také jsem musela přestat jíst některé tučné pokrmy a omezit přílohy k nim.

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

Moje oblíbené produkty jsou sušenky FIBROKI, marmeláda DIE-TESSÉ.3, cereálie FIBROKI, pudink SLIMBEL SYSTEM a sirup KILUSAN.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S podporou výživové poradkyně paní Hany Konopkové jsem věřila, že to půjde a ono to skutečně šlo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 9 kg?

Cítím se skvěle. Moje trávení se zlepšilo, pálení žáhy také. Oblečení, do kterého jsem se nevešla, teď bez problémů obleču. Navíc si mohu kupovat oblečení ve velikosti S a M a vypadám v něm dobře. Mám z toho radost.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, na převážení a pro rady paní poradkyně, aby moje váha zůstala a nešla opět nahoru. A také si ráda zakoupím produkty.