

MARTA
-9,9
kg

Marta Tutková

Bydliště: Chlebičov

Poradna: Opava

Zaměstnání: vedoucí drogerie

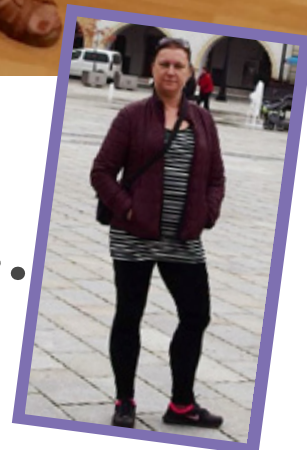
Věk:	47 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	84,3 kg
Současná hmotnost:	74,4 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes boky: 11 cm



Jsem moc ráda, že jsem se do hubnutí s NATURHOUSE pustila. Cítím se výborně!

Paní Marta Tutková vyzkoušela řadu diet, ale vždy následovat jo-jo efekt. Pochopila, že tudy cesta nevede, proto začala hledat jiné řešení. Díky odborným radám a přátelskému přístupu výživové poradkyně NATURHOUSE v Opavě si upravila své stravovací návyky, odložila téměř 10 kg a zeštíhlela přes boky o 11 cm. Kromě toho se jí zlepšil zdravotní stav a navrátila se jí energie do žil.

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

Už nějakou dobu jsem byla nespokojená s vlastním vzhledem a marně jsem se pokoušela o hubnutí. Jenže diety, kterými jsem prošla, fungovaly jen krátkodobě. Začala jsem si uvědomovat, že to sama nezvládnou a budu potřebovat někoho, kdo mi pomůže sestavit vhodný jídelníček a podpoří mě.

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

Pamatuji si to velice dobře. Přivítala mě usměvavá výživová poradkyně Anna Hrbáčová a zajímala se o mou motivaci. Probraly jsme spolu mé dosavadní stravovací návyky a zdravotní stav. Následovalo vážení a měření, vysvětlení výsledků a stanovení cílové hmotnosti. No a nakonec jsem dostala jídelníček na 1. týden redukce váhy, který jsme spolu důkladně probraly. Také mi paní poradkyně doporučila produkty.

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

Nejvíce jsem ocenila přesný návod, co, kdy a kolik toho mám jíst a nemusela jsem nic vymýšlet, počítat...

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jednak zpětnou vazbu, že metoda funguje, potřebné povzbuzení v další snaze a v neposlední řadě také motivaci, abych nepolevovala.

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

Přestala jsem sladit ranní kávu a všeobecně



se zřekla sladkých nápojů. Začala jsem jíst hlavně pravidelně, přidala o hodně více zeleniny, vlákniny a omezila přílohy. Celkově jsem vlastně začala jíst více a v pravidelných intervalech.

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

Pomáhaly určitě, což bylo vidět při každé návštěvě. Nejvíce jsem si oblíbila kapsle DRENANAT OPUNTIA, protože pak jsem si díky nim mohla i trošičku zahřesit. Chutnaly mi také ampule LEVANAT s artyčokem. Vlákna FIBROKI mi pomohla s úpravou zažívání.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Kupodivu ani ne. Při každé návštěvě jsem byla vždy velmi mile překvapena, kolik

jsem zhubla a o kolik zeštíhlela. Pokud člověk opravdu chce a k tomu si nechá poradit, jde to už potom snadno.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 10 kg?

Je mi dobře, cítím se dobře, zažívání se mi upravilo. Můžu nosit nové oblečení a samozřejmě potěší i pochvala od přátel. Jsem moc ráda, že jsem se do hubnutí s NATURHOUSE pustila. Cítím se výborně!

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Trochu jsem cvičila už před hubnutím... takže jsem jen pokračovala.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Občas se za děvčaty zastavím alespoň na kontrolní převážení nebo si nakoupit výborné produkty.