

Milena
zhubla téměř
10 kg

Milena
Dohnalová

Bydliště: Struhlovsko
Poradna: Hranice
Zaměstnání: dělnice

Věk: 46 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 79,4 kg
Současná hmotnost: 69,6 kg

Snížení o:

9,8 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 10 cm



Milena Dohnalová v době,
kdy vážila 79,4 kg.

S lepším pocitem a vyšším sebevě- domím

Pitný režim a stravovací návyky paní Mileny Dohnalové byly ještě před 4 měsíci nevhodné. Jedla 1x denně a téměř nic nepila. Díky podpoře výživové poradkyně NATURHOUSE v Hranicích Pavlína Štěrbové se naučila jíst pestře, pravidelně 5x denně a dostatečně pít. Díky tomu je teď štíhlejší přes břicho o 10 cm a cítíte se plná energie a života.

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

Nebyla jsem spokojena se svým vzhledem. Když se přidaly i zdravotní problémy, nebylo na co čekat. V Hranicích se otevřela nová výživová poradna NATURHOUSE a já toho hned využila.

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

Výživová poradně Pavlína Štěrbová mě přivítala, vyzpovídala ohledně mého zdravotního stavu, životního stylu, preferovaných chutí. Pak mě zvážila na speciální váze, změřila výšku a společně jsme hledaly chyby v mém jídelníčku, pitném režimu a celkových návycích během dne.

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

Hlavně podporu poradkyně Pavlína a to, že když se vyskytl nějaký problém při hubnutí, vždy jsme ho společně probraly a vyřešily k oboustranné spokojenosti. Zkoušela jsem nové recepty a potraviny, které mi velice chut-



naly, a dodržovala rady, které jsem se v průběhu konzultace dozvěděla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem se těšila na výsledek hubnutí. Motivovalo mě to a stoupalo mi sebevědomí. Konzultace s paní dietoložkou byly velmi příjemné, bavilo mne docházet na pobočku, vždy jsem se dozvěděla něco nového.

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

Dříve jsem jedla jen 1x za den a skoro vůbec nic nepila. Musela jsem si uvědomit, co vlastně chci, srovnat si v hlavě, že chci být zdravá, vitální a plná energie. To znamenalo začít jíst zdravě a pravidelně a dodržovat pitný režim.

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

Velmi mi pomohla vláknina FIBROKI, která zaháněla moje chutě na sladké. V nárazových dietách jsem si oblíbila kuřecí polévku se žampiony SLIMBEL SYSTEM a pudinky všech příchutí SLIMBEL SYSTEM. V neposlední řadě

mi zachutnal i sirup EQUILUM NERV, který měl na mě výborné uklidňující účinky ve stresovém období.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Když jsem se naučila jíst 5x denně a pravidelně pít, tak mi to ani těžké nepřipadalo. Sama bych to ovšem nezvládla.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Cítím se skvěle, zvýšilo se mi sebevědomí, okolí si všímá, že jsem výrazně štíhlejší, a to je příjemné. Mám se teď mnohem raději, lépe se mi na sebe dívá do zrcadla.

Začala jste také cvičit?

Ano, alespoň 2x týdně běhám a moc ráda plavu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, do NATURHOUSE se budu určitě vracet, ať už na převážení nebo si koupit třeba vlákninu. Chtěla bych poděkovat výživové poradkyni Pavlíně Štěrbové za milý a vstřícný přístup a zajímavé rady a recepty. Byla jsem moc spokojená a budu Vás určitě doporučovat dále.