

Cítím se skvěle. Zhubla jsem do vysněné velikosti 38–40, nenatékají mi nohy a také výsledky krevních testů u lékaře se výrazně zlepšily

MILOSLAVA
-10,6
kg

Miloslava
Hlubíková

Bydliště: Odry

Poradna: Hranice

Zaměstnání: ČD - vlakvedoucí osobních vlaků

Věk:	48 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	80,8 kg
Současná hmotnost:	70,2 kg

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

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 16 cm



Cítím se skvěle. Zhubla jsem do vysněné velikosti 38–40, nenatékají mi nohy a také výsledky krevních testů u lékaře se výrazně zlepšily

Vyjmenovává část pozitiv paní Miloslava Hlubíková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Hranicích zanechala téměř 11 kg. Úprava životního stylu paní Miloslavu bavila také díky tomu, že každý týden viděla výsledky, netrpěla hladu a ani nijak jinak nestrádala.

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

Chtěla jsem vypadat a cítit se lépe. Potřebovala jsem změnit svůj životní styl, upravit jídelníček hlavně ze zdravotního hlediska. Ono se jednoduše řekne, že máte zhubnout úpravou jídelníčku, ale nikdo vám neřekne přesně, jak to máte udělat a současně si zdravotně neublížit. Proto jsem hledala odborníka, až jsem se rozhodla pro poradnu NATURHOUSE v Hranicích.

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

Ve výživové poradně vládla příjemná atmosféra. Výživová poradkyně Pavlína Štěrbová mi vysvětlila celou metodu NATURHOUSE, seznámila mě s postupem, jídelníčkem i výživovými doplňky. Byla jsem mile překvapena, že mi nebylo nic vnucováno.

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

Vyvážený, pestrý jídelníček. Naučila jsem se dodržovat rozestupy mezi jídly, zařadila více zeleniny a ovoce. Hodně mě to bavilo, hlavně kvůli tomu, že výsledky byly vidět hned za týden.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelnou kontrolu nad váhou. Na konzultace jsem se těšila, paní poradkyně Pavlína byla vždy pozitivně naladěná a měla citlivý a profesionální přístup. Každý týden mi obměnila jídelníček, obohatila můj jídelníček o nové recepty a doporučila mi produkty.

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

Jedla jsem pravidelně, zvýšila pitný režim a hlavně vynechala příjem bílého cukru. Jakmile jsem upravila jídelníček dle doporučení paní poradkyně, chutě na sladké postupně vymizely. Zařadila jsem ovoce na svačinky, hlídala si čas mezi jednotlivými jídly, takže vynechat sladké nebyl žádný problém.

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

Nejvíce jsem si oblíbila čaj INFUNAT RELAX, který krásně na mě působil uklidňujícím dojmem a pomáhal mému organismu v boji s nadbytečnou vodou. Ocenila jsem ho nejen já, ale i mé kolegyně v práci, které se na

vlastní oči přesvědčily, jak prospíval mým nateklým nohám po celodenní směně. Nakonec jsem čaj kupovala i pro ně.

Když se ohlédnete zpět, připadálo Vám těžké zhubnout?

Ne, šlo to pěkně. Bavilo mě dodržovat nastavená pravidla a výsledky vidět každý týden, což mě vždy příjemně motivovalo.

Jak se cítíte nyní lehčí o téměř 11 kg?

Jedním slovem skvěle. Zhubla jsem do vysněné velikosti 38–40, nenatékají mi nohy a také výsledky u lékaře se výrazně zlepšily.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičením v pravém smyslu slova ne, ale péče o rodinu a náročné povolání bylo dostačující aktivitou.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, hlavně pro můj oblíbený čaj a také se převážít, načerpat pozitivní energii od výživové poradkyně Pavlíny Štěrbové, které tímto moc děkuji, sama bych to nezvládla. Všichni, kteří váháte, se ničeho nebojte, je to snadné a z výsledků se budete těšit od 1. týdne.