

Miroslava
zhubla téměř
31 kg

Miroslava
Vaňáčková

Bydliště: Sobotice
Poradna: Brno Olympia
Zaměstnání: OSVČ

Věk: 41 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 95,5 kg
Současná hmotnost: 64,9 kg

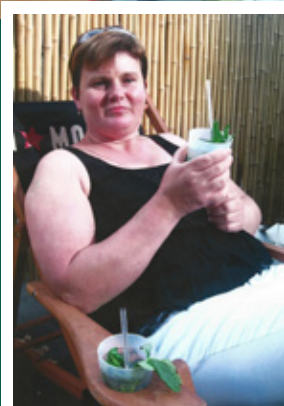
Snížení o:

30,6 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm



Miroslava Vaňáčková v době,
kdy vážila 95,5 kg.

Bez zbytečných 30 kil navíc si připadám zdravější, krásnější a mám více energie

Rok stačil paní Miroslavě Vaňáčkové k tomu, aby prošla kompletní proměnou. Kromě toho, že zhubla, zeštíhlela přes břicho o 21 cm a může nosit slušivé oblečení ve velikosti S, vzrostlo jí také sebevědomí a přímo rozkvetla.

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

Oslovila mě slečna asistentka v brněnském nákupním centru Olympia a já jsem za to velice ráda. Už dávno jsem chtěla se svojí nadváhou něco udělat, byl to pro mě impuls a návod, jak začít.

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

Nejprve se mi představila sympatická výživová poradkyně Mgr. Soňa Lovichová. Vyzpovídala mě stran mého životního stylu, stravovacích návyků, pitného režimu, zaměstnání a zdravotního stavu. Poté proběhlo vážení a měření. Na základě těchto údajů mi sdělila, kolik zadržuji nadbytečné vody a tuku, doporučila mi jídelníček a produkty.

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

Začala jsem jíst zdravě, hubla a přitom nepociťovala hlad ani chutě na něco sladkého.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jedním slovem radost! Protože se mi dařilo každý týden odkládat kila a vždy jsem odcházela pozitivně naladěná.

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

U mě těch změn bylo hodně, hlavně pravidelnost v jídle. Ale také pitný režim a více zeleniny a ovoce v jídelníčku.

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

Produkty NATURHOUSE mi byly skvělým pomocníkem. Některé mi chutna-

ly více, některé méně. Oblíbila jsem si jich hodně, např. vlákninu FIBROKI, čaje INFUNAT, sušenky FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, šlo to nějak samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 30 kg?

Myslím, že mi to změnilo život. Každý říká, jak báječně vypadám. Je příjemné to poslouchat. Připadám si zdravější, krásnější a mám více energie. Užívám si to.

Jak to bylo a Vámi a cvičením?

Moc necvičím, ale snažím se to nahrazovat rychlou chůzí 2x týdně cca 4 km. Chodím plavat a jezdím na kole. Děkuju paní poradkyni Soně Lovichové a vůbec příjemnému kolektivu v poradně.