

Monika
zhubla
33 kg

Monika
Englerová

Bydliště: Praha

Poradna: Praha 5, pasáž Zlatý anděl

Zaměstnání: ve zdravotnictví

Věk:	35 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	92,9 kg
Současná hmotnost:	59,8 kg

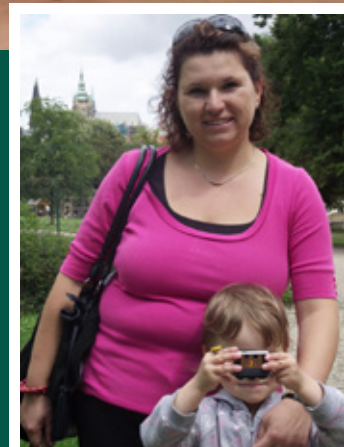
Snížení o:

33,1 kg

Délka hubnutí:	15 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení



Monika Englerová v době,
kdy vážila 92,9 kg.

Díky proměně s NATURHOUSE jsem získala zpět své sebevědomí

Paní Monika Englerová po 15 měsících dodržování metody NATURHOUSE odložila 33,1 kg bez hladu a dřením v posilovně. Nalezla nejen zpět své sebevědomí, ale především se cítí skvěle, plná energie a optimismu. Jako bonus si může jít koupit kalhoty a sukni v běžné konfekční velikosti 38.

Moniko, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Jednou jsem šla na nákup a jen tak jsem se zastavila a prohlížela si produkty v NATURHOUSE. Oslovila mě příjemná asistentka, jestli si nechci změřit, jak na tom jsem s poměry vody a tuku v těle. Naměřená hodnota mě zarazila. Dále se mi líbilo, že konzultace byla zdarma a nezávazná. Pak jsem o svém těle začala přemýšlet. V podstatě mě netrápil žádný zdravotní problém, ani mě netrápilo to, jak jsem vypadala. Pak jsem si říkala, že celý život bojuji s nadbytečnými kily, a pokud existuje skutečné řešení, tak ho zkusím. Lákala mě představa jít si koupit kalhoty nebo sukni velikosti M.

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

Diet jsem vyzkoušela opravdu hodně, pokaždé to dopadlo stejně. Zhubla jsem, ale pak se projevil JO-JO efekt, takže jsem nabrala ještě jednou tolik. Poté, co jsem začala aplikovat metodu NATURHOUSE, se kilogramy zázračně ztrácely. A nemusela jsem se o nic více pohybovat než předtím. Byl to skvělý pocit vidět pozitivní výsledky.



Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

V průběhu hubnutí mi vyhovovalo všechno, že tady byl člověk – výživová poradkyně, která se o vás zajímá. Bylo vidět, že jí není lhostejné, jak vypadáte, a snaží se vám pomoci. To, že byl na týden určen jídelníček, se mi líbilo i z praktických účelů. Přesně jsem věděla, co za suroviny budu potřebovat.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Všechny produkty NATURHOUSE jsou skvělé. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU. Také mi velice chutná zelená káva APINAT. Ani proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM ke svačince nejsou k zahození.

Jste na konci své cesty. Když se ohlédnete zpět, bylo pro Vás těžké zhubnout?

Myslím, že pro toho, kdo dodržuje pokyny výživové poradkyně a užívá produkty NATURHOUSE, není těžké zhubnout. Váha jde sama dolů. Chce to jenom si uvědomit, co chceme.

Jestli žít, tak jako doteď, nebo si ten život zkvalitnit. Díky této proměně jsem získala zpět své sebevědomí. Dostala jsem se na váhu pod 60 kg. To už si ani nepamatuji, kdy jsem tolik vážila. Na začátku jsem měla cíl upravit svoji hmotnost alespoň o 10 kg. Když jsem pak viděla, jak to krásně jde, tak jsem latku posouvala pořád níž a níž. Nyní se cítím skvěle. Z okolí slyším jenom pozitivní ohlasy. Trošku mě překvapilo, jak lidé, kteří si vás předtím nevšimli, teď na váš zevnějšek reagují. Ono v jádru zůstáváte tím samým člověkem. Jde o to si to hlavně srovnat sám v sobě a neztrácet pozitivní myšlení.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE budu určitě docházet pro produkty a pro občasnou kontrolu váhy. Ráda bych poděkovala celému týmu ve výživové poradně v Praze v pasáži Zlatý anděl, zejména pak výživové poradkyni Heleně Rybkové. Chci podpořit všechny, kteří se rozhodují a nejsou přesvědčení. Stojí to za to.