

MONIKA
-36
kg

Monika Grigorjan

Bydliště: Praha

Poradna: Praha-Eden

**Zaměstnání: kosmetička
a vizážistka**

Věk: 37 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 104 kg
Současná hmotnost: 68 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 14 cm



Cítím se prostě lehčí o 36 kg! Co dodat!

Jakožto kosmetička má paní Monika na starost péči o vzhled žen zvenku, ale jak sama říká, péče zevnitř jí dělala trochu problémy. Po porodu ji trápila kila navíc, a tak se rozhodla navštívit výživovou poradnu NATURHOUSE v pražském obchodním centru Eden a rozhodně nelituje, protože se jí s pomocí poradkyně podařilo zhubnout krásných 36 kilogramů. Kupuje si menší velikost, chválí si lepší kondici i zdravotní stav.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Po porodu mě přece jen zůstala kila navíc. Byla jsem z toho nešťastná. Něco se mně podařilo zhubnout samotné. Ale po určité době se to zastavilo a moc jsem si sama nevěděla rady. Hlavně jsem neměla motivaci, nápady a nebyla jsem důsledná. Přesto, že mou profesí je péče o vzhled ženy zvenku, tak péče zevnitř se mně nedařila. Proto jsem se rozhodla požádat o pomoc a navštívila jsem pobočku NATURHOUSE v Edenu.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Samozřejmě po konzultaci v NATURHOUSE jsem se vždy cítila mnohem lépe. Měla jsem lepší pocit sama ze sebe.

Kolik jste díky NATURHOUSE shodila?

Zhubla jsem přes 30 kg.

Co vás při hubnutí nejvíce motivovalo?

Hlavní motivací jsem byla já sama. Chtěla jsem získat zpět sebevědomí a lépe se cítit. Dala jsem si závazek, že to dokážu. Další motivací byl i manžel. Metoda NATURHOUSE mě bavila v tom, že jsem chodila na konzultace každý týden.



Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mě byly obrovskou motivací ale zároveň i závazkem. Oblíbila jsem si recepty a produkty. Produkty mně velice chutnaly.

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

Největší změnou ve stravovacích návycích bylo jíst častěji a méně. Musela jsem si zvyknout jíst 5x denně a více doplňovat tekutiny. U mě to znamenalo překopat celý jídelníček od základů.

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

Pomáhaly mně všechny produkty. NATURHOUSE má široký výběr produktů a každý produkt plní svoji úlohu. Oblíbila jsem si produkty na odbourávání vody, protože mám sklony k zadržování vody v těle. Jinak mně velmi chutnají suchary a sušenky.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Na úplném začátku mně připadalo těžké zhubnout. Ale postupem času jsem byla mile překvapená, jak jdou kilogramy dolů týden po týdnu, měsíc po měsíci.

Jak se cítíte nyní lehčí o 36 kg?

Cítím se prostě lehčí o 36 kg! Co dodat. Kupuji si menší konfekční velikost, mám lepší kondici, můj zdravotní stav se zlepšil.

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

Na první konzultaci si pamatuji velice dobře. Paní Lucka byla velice milá a profesionální. Je na ní vidět, že svou práci dělá ráda. Přenáší nadšení z produktů. Je nápaditá, co se receptů týče.

Daří se Vám váhu si udržet?

Pro mě osobně je těžší si váhu udržet, a nesklouznout zpátky ke špatným stravovacím návykům.