

Hubla jsem bez pocitu hladu!

VĚRA POLODOVÁ

Zaměstnání: Senior

Bydliště: Jihlava

Poradna: Naturhouse Jihlava

Věk: 72 let

Výška: 164 cm

Původní hmotnost: 79,9 kg

Současná hmotnost: 69,5 kg

Míry před (pas, břicho, boky):

96-106-103 cm

Míry po (pas, břicho, boky) :

85-98-99 cm

Zhubla:

10,4 kg/

3,5 měsíce



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

Prohlížela jsem si Facebook a zaujaly mě vaše stránky. O hubnutí jsem přemýšlela už delší dobu, ale nedařilo se mi. Chtěla jsem zjistit, co dělám špatně a proč nehubnu, i když jsem měla pocit, že jím opravdu málo.

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

Na první konzultaci mě přivítala velmi příjemná výživová poradkyně Hana Konopková. Zvážila mě, probraly jsme můj jídelníček a vysvětlila mi, jaké chyby ve stravování dělám a proč se mi nedaří hubnout.

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

Po zahájení programu jsem byla mile překvapená, že se výsledky dostavily poměrně rychle. Nejvíce jsem oceňovala, že jsem hubla bez pocitu hladu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Pravidelné návštěvy mě vždy motivovaly pokračovat. Každý týden jsem viděla pokrok, což mi dodávalo chuť vydržet a věřit, že svůj cíl zvládnou.

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

Musela jsem změnit několik stravovacích návyků. Přestala jsem si dávat ke kávě něco sladkého, začala jsem více pít a zařadila do jídelníčku mnohem více zeleniny.



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

S produkty jsem byla velmi spokojená. Nejvíce mi chutnala vláknina Fibroki s jogurtem, výborné jsou také pudinky Slimbel a žampionová polévka Slimbel. Díky nim jsem vůbec nepočítávala hlad. Naopak jsem měla pocit, že jím pravidelně a dostatečně.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Nyní jsem v udržovací fázi a některé produkty si budu kupovat i nadále, protože mi vyhovují a pomáhají mi udržet si dosaženou hmotnost.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne. Nejtěžší bylo udělat první krok a uvěřit, že to zvládnou. Jakmile jsem začala a viděla první výsledky, šlo všechno mnohem snadněji.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10,4 kg?

Cítím se mnohem lépe. Mám více energie a shozená kila jsou znát nejen na oblečení, ale i na celkovém pocitu ze sebe samotné.

Kombinovala jste hubnutí s cvičením?

Necvičila jsem, ale pravidelně chodím na pěší turistiku a občas jezdím na kole. I tento pohyb mi pomohl ke zdravějšímu životnímu stylu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Po ukončení udržovacího programu si myslím, že už si dokážu jídelníček nastavit sama. Pro některé oblíbené produkty si ale do poradny určitě budu chodit i nadále.

Doporučujete NATURHOUSE?

Ano, určitě. Každému, kdo je opravdu rozhodnutý zhubnout, bych Naturhouse doporučila. Důležité je chtít něco změnit a vydržet. Když člověk opravdu chce, výsledky se dostaví.