



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Po dietě se cítím výrazně lépe,
nejsem unavená jako dříve

**Štěpánka
zhubla
22 kg**

**Štěpánka
Nováková**

Náchod

Výška: 177 cm
Věk: 44 let
Původní hmotnost: 92 kg
Současná hmotnost: 69,7 kg

Snížení o:

22,3 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 50-52
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

6-7 konfekčních velikostí oblečení



Štěpánka Nováková v době,
kdy vážila 92 kg.

Po dietě se cítím výrazně lépe, nejsem unavená jako dříve

Raduje se paní Štěpánka Nováková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě odložila 22kilové závaží.

Jak jste objevila NATURHOUSE?

Výživové poradny NATURHOUSE jsem si všimla náhodou při nakupování ve městě. Cítila jsem se zdravotně špatně, hubnout jsem chtěla již dlouho, ale nevěděla jsem, jak na to.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Problémy s váhou jsem začala mít po třicítce. Zkoušela jsem hubnout sama tak, že jsem si zmenšila porce. Váha sice výrazně klesla, ale postupně jsem znovu přibrala a k tomu ještě nějaké to kilo navíc. Tímto způsobem jsem se trápila posledních deset let. Ale po dietě s NATURHOUSE je má váha stabilní.

Co Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?

Hubnutí s podporou výživové poradkyně mi celkem vyhovovalo. Jídelníček byl pestrý, převážně se skládal z ryb, libového masa, ovoce a spousty zeleniny. Tyto všechny potraviny mám ráda.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Měla jsem dojem, že mi všechny produkty NATURHOUSE, které mi má výživová poradkyně Jarmila Musilová doporučovala, při hubnutí pomáhaly. Oblíbila jsem si zejména čaj LEVANAT INSTANT.



Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

S užíváním produktů pokračuji i po dietě, jedná se o vlákninu FIBROKI, čaj a marmeládu DIETESSE.3. Když se dostanu do shonu, řeším to instantními polévkami SLIMBEL SYSTEM, koktejly nebo pudinky.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Pravidelné týdenní kontroly pro mě znamenaly povzbuzení, abych v dietě pokračovala a vydržela. Každý týden byl úbytek váhy i centimetrů znát a také jsem se cítila čím dál lépe.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Nejhorší je začátek, když si musíte odepřít svá oblíbená jídla. Později, když jsou vidět výsledky, je to již snadnější.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček jsem změnila celkem razantně. Jím celozrnné pečivo, hodně zeleniny a ovoce, méně

tučné sýry a výrazně jsem omezila smažené pokrmy a knedlíky.

Jak se cítíte po dietě?

Po dietě se cítím výrazně lépe, nejsem unavená jako dříve, krevní tlak mi klesl, lépe se mi dýchá a mnohem snadněji zvládám své oblíbené sportovní aktivity. Také se mi výrazně zlepšila alergie. Můj ošetřující lékař byl mými výsledky nadšený a snížil mi dávkování léků na alergii.

Čím Vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Výživová poradkyně Jarmila mě naučila zdravěji jíst, poznala jsem spoustu nových potravin a chutí. Naučila jsem se dodržovat pitný režim a omezit kalorické nápoje.

Ráda bych poděkovala kolektivu výživové poradny NATURHOUSE v Náchodě, protože to, jak se skvěle cítím a vypadám, je i jejich zásluhou.