

z XXL na L

ZDEŇKA ČERNICKÁ

Zaměstnání: administrativa

Bydliště: Jihlava

Poradna: Jihlava

Věk: 53 let

Výška: 171 cm

Původní hmotnost: 93,3 kg

Současná hmotnost: 73,9 kg

Míry před (pas, břicho boky):

99-100-105 cm

Míry po:

78-84-94 cm

Zhubla:

19,4 kg/

4 měsíce



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

Do Naturhouse mě přivedla zvědavost a chtíč jak nejlépe zhubnout, když se mi ukázala na FB. Myslela jsem si, že se přijdu pouze poradit, dostanu rady a půjdu. Ale když jsme s paní Konopkovou začaly vše probírat - jak se stravuji, co dělám, moje váha (míry, voda, tuk atd.), už jsem věděla, že budu ráda za její pomoc.

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

První konzultace, byla velmi příjemná, protože paní Hanička je velice ochotná, šikovná a své práci rozumí. Když sem člověk chodí, tak je to takový hnací motor, který vás každý týden "nakopne" a nenechává Vás sejít z cesty k vysněnému cíli.

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

Na Naturhouse jsem nejvíce oceňovala, že jsem změnila jídelníček, že jsem neměla vůbec hlad, naučila se hodně pít a cítila se dobře, lehce a spokojeně.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mě znamenaly pravidelnost, chuť hubnout a těšila jsem se na to, až mě Hanička pochválí, protože jsem až na dvě výjimky 😞 každý týden měla úbytek váhy.

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

Moje změny byly hlavně v tom, že jsem se přestala přejídat, jedla jsem a pila pravidelně. Začala jsem přemýšlet o tom, co budu jíst a ne že jím kvůli tomu, abych se zasytila. Změnila jsem jídelníček v tom, že jsem začala jíst mnohem více zeleniny, ovoce, tvarohu, kuřecího masa a ryb. Sladké nemusím, tak s tím jsem problém neměla. Jen jsem přestala sladit kávu.

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

Mám dojem, že produkty Naturhouse mi chutnaly všechny, ale nejvíce jsem si oblíbila sušenky a suchary Fibroki a skvělé jsou i polévky a pudinky Slimbel.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano stále užívám produkty Naturhouse, jsem v druhé fázi - udržovací.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí s Naturhouse nebylo těžké, jen náročné na pamatování, že před jídlem si musím zobnout pilulku nebo vypít obsah lahvičky s vodou, ale to si po pár dnech automatizujete 😊

Jak se cítíte nyní lehčí o 19,4 kg?

Zhubla jsem 19,4 kg, jsem na sebe pyšná. Cítím se skvěle i okolí to vidí. A mohu nosit oblečení, které jsem nosila třeba před 10 lety. Prostě o číslo dvě menší, je to nádherný pocit.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano. Chodila jsem nepravidelně jedenkrát týdně na jógu a poslední měsíc jsem si cvičila dvakrát týdně doma.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do Naturhouse budu docházet určitě, ještě mám před sebou dvě fáze. A po ukončení celého procesu budu chodit pro mé oblíbené sušenky a suchary, bez kterých si nedovedu představit snídani.

Doporučujete NATURHOUSE?

Naturhouse doporučuji, protože okolí vidí mé hubnoucí výsledky, tak se zajímají, jak jsem to za čtyři měsíce dokázala. Moje paní doktorka prohlásila :

"Že jsem vaše chodící reklama".

