

ROMANA
-12,9
kg

Romana Hrbková

Bydliště: Kralupy nad Vltavou
Poradna: Kralupy nad Vltavou
Zaměstnání: vychovatelka v ŠD

Věk:	45 let
Výška:	171 cm
Původní hmotnost:	78,2 kg
Současná hmotnost:	65,3 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	42
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 14 cm



Cítím se opravdu dobře. Po oteklých prstech není ani památka a také mám velmi dobrý pocit při pohledu do zrcadla

Pouhé 3 měsíce a 12,9 kg stačilo k tomu, aby se paní Romana Hrbková cítila ve všech ohledech komfortně a spokojeně. Díky výživové poradkyni NATURHOUSE v Kralupích nad Vltavou se naučila pravidelnosti ve stravě a přestala se odbývat. Odměnou je jí pak výběr oblečení ve velikosti S.

Romano, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Před třemi roky jsem měla úraz na lýžích a poté podstoupila 2 operace kolena. Od té doby značně klesla moje fyzická aktivita a váha šla pěkně nahoru. S myšlenkou navštívit poradnu paní Renaty Míkové jsem koketovala dlouho, ale chybělo odhodlání. Zvrat nastal v létě poté, co mi začaly otékat prsty u rukou. Po mnoha vyšetřeních, kdy lékaři nemohli přijít na důvod otoků, jsem navštívila svého lékaře na ORL MUDr. Ptáčníka, který mi doslova řekl: „Vy jste bývala hubenější, zkuste zhubnout a uvidíte, že bude po problému.“ A to byl ten moment rozhodnutí se objednat k paní Míkové do výživové poradny NATURHOUSE.

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

První konzultace probíhala velmi přátelsky. Paní Míková mě vyzpovídala ohledně zdravotního stavu, stravovacích návyků, pitného režimu, také důvodu, proč mám zájem zhubnout a o kolik kg. Potom mě zvažila, změnila a seznámila mě s tím, jak celý proces hubnutí bude probíhat. Připravila mi jídelníček a doporučila produkty NATURHOUSE, které hubnutí velmi podpořily.

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

Viditelné výsledky od 1. týdne. To mě skutečně motivovalo a těšila jsem se na každou další návštěvu. Jsem člověk, který nad sebou musí mít „bič“, takže pravidelné týdenní kontroly byly přesně to, co jsem potřebovala. Proto mi váha šla pěkně dolů a na kontroly jsem se tudíž vždy těšila.



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

Pro mě byla největší změna pravidelnost v jídle. Dříve jsem se hodně odbývala, měla příliš dlouhé pauzy mezi jednotlivými jídly. Teď vím, že je ideální jíst každé 3 hodiny. Předchází se tím také únavě.

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

Z produktů jsem si oblíbila čokoládový pudink SLIMBEL SYSTEM a sušenky FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem nyní ve dvouměsíční udržovací fázi, kdy budu produkty NATURHOUSE pomalu vysazovat.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Samotné hubnutí mi těžké vůbec nepřišlo, naopak – těžké mi přišlo sníst vše, co mi paní Míková na ten daný týden doporučila.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Cítím se opravdu dobře. Po oteklých prstech není ani památka a také mám velmi dobrý pocit při pohledu do zrcadla.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Chodím na dlouhé procházky se psem a jednou týdně na vodní aerobic.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Plánuji docházet na občasné převážení a konzultace.

CHTĚLA BYCH MOC PODĚKOVAT VÝŽIVOVÉ PORADKYNĚ PANÍ RENATĚ MÍKOVÉ ZA VŠE, CO UDĚLALA PRO MĚ ZDRAVÍ A SEBEVĚDOMÍ.