

**Šárka
zhubla
17 kg**

**Šárka
Lubowiecká**

Bydliště: Třinec

Poradna: Třinec

Zaměstnání: dělnice ve výrobě sýrů

Věk: 47 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 83 kg
Současná hmotnost: 66 kg

Snížení o:

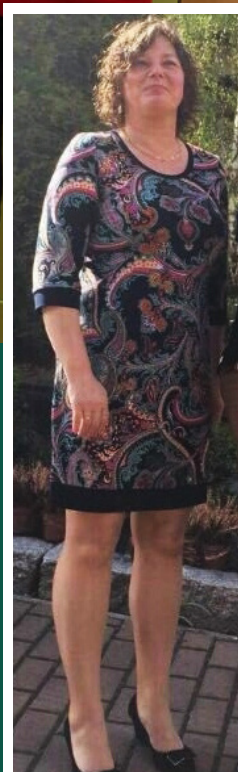
17 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes břicho: 13 cm



Šárka Lubowiecká v době,
kdy vážila 83 kg.

Zmizelo pálení žáhy i večerní únava a v období chřipek jsem nebyla nemocná

Raduje se paní Šárka Lubowiecká, která do výživové poradny NATURHOUSE v Třinci zavítala na doporučení své sestry. Upravila si pitný režim a pravidelnost v jídlu a během pouhého půl roku odložila bez cvičení 17 kg a zeštíhla o 13 cm v pase a přes břicho. Celá září spokojeností.

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

Chtěla jsem zhubnout před svatbou svého syna. Moje sestra, která má osobní zkušenost s hubnutím v třínecké výživové poradně NATURHOUSE, mi doporučila právě tuto poradnu.

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

Z prvního vážení a měření jsem měla trochu obavy, co mi v poradně řeknou, ale žádné kárání neproběhlo. Spíš naopak. Vycítila jsem, že mi chtějí s hubnutím pomoci. Výživová poradkyně Milada Konderlová byla velmi milá, vyptávala se na mé zvyklosti, co mám a co nemám ráda, jak jsem na tom se zdravím atd. Odcházela jsem se spoustou nových informací, včetně objasnění chyb v mém dosavadním stravování a s odhodláním přizpůsobit se novému jídelníčku.

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

Ano, hned od prvního dne jsem oceňovala pravidelnost stravování a jednoduchost receptů.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Po celotýdenním dodržování jsem se vždycky těšila na výsledek převážení. Viditelný váhový úbytek mě pokaždé motivoval k tomu vytrvat. Určitě stojí za to respektovat pár drobných změn ve stravování a pak týden po týdnu pociťovat tělesné efekty hubnutí – zmizelo pálení žáhy, večerní únava a v období chřipek jsem nebyla nemocná.

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

Musela jsem hlavně zvýšit množství tekutin během dne a uhlídat pravidelnost jídel.

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

Doplňky stravy mi pomáhaly spalovat tuky v těle a odbourávat zadržovanou vodu – to byly ty hlavní váhové úbytky. Oblíbila jsem si ampule FLUICIR, sirup SLIMBEL DEP a třeba otrubová vláknina FIBROKI mi nejen chutnala, ale působením ve střevech mi pomohla posílit imunitu těla.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zpočátku jsem měla pocit, že těch informací je na mě trochu moc, ale po prvním dni jsem zjistila, že mám vlastně všechno písemně. A tak stačilo jen číst a dodržovat „co je psáno“. Metoda NATURHOUSE je v podstatě velmi jednoduchá, jak na dodržování, tak na přípravu jídel. Navíc se stravovací plán každý týden obměňuje a v poradně mají spoustu praktických zkušeností a „vychytávek“ s recepty, proto je velmi jednoduché hubnout touto metodou.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

Cítím se velmi dobře. Jak zdravotně, tak v soukromém životě – dosáhla jsem svého cíle, známí si všimli, že jsem zhubla, říkají, že vypadám mladší a že mi to sluší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, metoda NATURHOUSE je především o změně stravování.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ale spíš jen příležitostně. Děkuju milému personálu, moc jste mi pomohli.