

Eva Škvrnová - Velké Poříčí (Náchod) zhubla

23 kg

Výška: 154 cm Délka hubnutí: 5 měsíců
Věk: 38 let
Původní hmotnost: 85,7 kg Původní velikost oblečení: XL
Současná hmotnost: 62,7 kg Současná velikost oblečení: M

Zaměstnání: kontrolorka
Úbytek v pase a přes břicho: 23 cm 2 konfekční velikosti oblečení



František Škvrna - Velké Poříčí (Náchod) zhubl

23 kg

Výška: 180 cm Délka hubnutí: 4 měsíce
Věk: 15 let
Původní hmotnost: 97 kg Původní velikost oblečení: XL
Současná hmotnost: 74 kg Současná velikost oblečení: M

Zaměstnání: student
Úbytek přes břicho: 14 cm 2 konfekční velikosti oblečení



Společnými silami jsme dali dolů 46 kg

Paní Eva Škvrnová zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Náchodě na doporučení své kadeřnice. Po několika návštěvách, když viděla přesvědčivé výsledky, s ní začal hubnout také její syn František. Nyní jsou oba spokojení, plní energie a sebevědomí. A chtějí ve změně životního stylu s podporou výživové poradkyně nadále pokračovat.

Jak jste se dozvěděli o výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě?

Eva: Dozvěděla jsem se o výživové poradně NATURHOUSE od své kadeřnice. První krok jsem podstoupila se svou kamarádkou z práce, která si přístup výživové poradkyně Jarmily Musilové moc pochvalovala. Byla spokojená, tak jsem se rozhodla, že do toho půjdu také. Když jsem viděla výsledky a nenásilnost metody, začal se mnou měnit svůj životní styl také můj syn František.

František: S mojí váhou už se mi těžko žilo. Lidé a děti okolo mě se mi občas smáli. I učitelka měla občas narážky na moji váhu. Měl jsem díky tloušťce malé sebevědomí a nechtěl jsem se seznamovat s novými lidmi, protože jsem se bál, že budou mít spoustu předsudků kvůli tomu, jak vypadám. Chtěl jsem se seznamovat i s děvčaty a to s mojí váhou bohužel nešlo. V létě jsem se styděl chodit k bazénu nebo na pláž... Kamarádi mně říkali, že na postavě nezáleží, ale furt jsem se necítil jako „normální“. A když jsem slyšel, že metoda NATURHOUSE má úspěch, tak jsem do toho šel.

Co vám v průběhu úpravy životního stylu vyhovovalo?

Eva: Vyhovovaly mi pravidelné návštěvy a konzultace s paní poradkyní Jarmilou. Navíc jsem nepociťovala žádný hlad mezi jídly.

František: Nejvíce se mi líbilo to, že jsem nehladověl. Jedl jsem pětkrát denně a to mi přišlo hrozně moc. Ze začátku jsem si říkal, jak můžu zhubnout, když vlastně celý den jím. Každé dvě až tři hodiny jsem měl něco v puse, ať ovoce, maso nebo zeleninu. Vůbec jsem neměl pocit hladu. A kila šla dolů. Vůbec mi nepřišlo, že držím nějakou dietu.



V průběhu návštěv v NATURHOUSE jste užívali různé produkty. Které vám pomohly?

Eva: Produkty mi pomáhaly k rychlejšímu zhubnutí. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a sušenky PEIPAKOA BAMBOU, které snídám.

František: Nejvíce jsem si oblíbil asi čokoládové sušenky FIBROKI k snídani a vlákninu FIBROKI, kterou si dávám dvakrát denně. Je to opravdu takový dezert pro ty, kteří tuto dietu drží, protože má příjemnou nasládlou chuť a v kombinaci s jogurtem nebo podmáslním je to úžasné. K čokoládovým sušenkám není co dodávat. Jsou prostě skvělé a díky nim přes den nemám chuť na sladké, protože k snídani si jich dávám šest a to úplně stačí.

Co pro vás znamenaly konzultace s výživovou poradkyní?

Eva: Strašně moc pro mě znamenaly, hlavně motivaci. Tím, že jsem pravidelně viděla výsledky, měla jsem hned chuť pokračovat dál. A velkou motivací pro mě byl i můj syn, který tuto cestu podstupuje se mnou a je velmi úspěšný. Ve dvou se to lépe táhne.

František: Jelikož jsem dietu začal držet se svou mamkou a ta má v práci směny, tak jsem na konzultace chodil každých čtrnáct dní. Tyto konzultace mi vyhovovaly

v tom, že pokud mi něco chybělo nebo jsem pociťoval slabost, tak jsem to výživové poradkyně řekl a ona mi jídelníček upravila tak, aby mi to vyhovovalo. Taky převážení byla taková zkouška, jestli jsem zhubl za těch čtrnáct dní nebo naopak.

Jak se cítíte nyní?

Eva: Cítím se báječně a určitě nejsem tolik unavená.

František: Cítím se o 100 % líp. Mám větší sebevědomí, nebojím se poznávat s novými lidmi. Jsem plný energie a odpočatý. Když je krásné počasí, mám sto chutí jít ven, což jsem dříve neznal, to jsem pořád seděl na zadku u počítače nebo u televize.

Jaké máte nyní další cíle?

Eva: Chci zhubnout dál a udržet si svoji štíhlou postavu. Ráda bych poděkovala výživové poradkyni Ing. Jarmile Musilové.

František: Do NATURHOUSE budu určitě docházet i nadále. Je to tu úžasné a opravdu mi tu pomáhají. Můžu jen doporučit a rozhodně se nebát do toho jít v mém věku. Samozřejmě, že zde potkávám starší lidi, ale nevidím důvod, proč se stydět za to, že se snažím změnit svoji životosprávu a zdravím v mém mladém věku. Děkuju výživové poradkyni Jarmile, moc mi pomohla.