

TEREZA
-15,8
kg

Tereza Skuhrová

Bydliště: Praha

Poradna: Praha 6, Vítězné náměstí

Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk: 26 let
Výška: 175 cm
Původní hmotnost: 87 kg
Současná hmotnost: 71,2 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 14 cm



Cítím se rozhodně více přitažlivá a hlavně fit

Zdravotní sestřička Tereza Skuhrová se do výživové poradny NATURHOUSE na Vítězném náměstí dostala na doporučení své kamarádky. Bez cvičení dokázala odložit 15,8 kg. Společně s nadbytečnými kily odešla i únava a může se oblékat do mladistvého oblečení ve velikosti 38 a 40.

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

Doporučení mé kamarádky. Byla po všech stránkách velice spokojená a hlavně viděla výsledky.

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

Byl to kompletní sběr anamnézy, mých osobních dat a stylu života, který vedu, aby výživová poradkyně Jana Lorencová nahlédla do mého denního rytmu a věděla, jak mi sestavit program na míru.

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

Nejvíce jsem oceňovala každodenní konzultace a úpravy jídelníčku dle toho, co zrovna moje tělo potřebuje. Výhodou také byly produkty, které jsou na bázi bylinných extraktů.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Konzultace se staly rutinou a velkou motivací. Těšila jsem se, o kolik méně kilo a centimetrů budu mít příště a jak se mé tělo mění.

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



Moje stravovací návyky se změnilly kompletně od základu. Neměla jsem žádný pravidelný rytmus stravování a jedla jsem vše, na co jsem měla chuť. Můj pitný režim byl velice chabý (někdy až 2 skleničky vody denně). Po návštěvě NATURHOUSE jsem pochopila, že abych snížila svoji hmotnost a cítila se fit, musím si vytvořit rutinní režim správného stravování a hlavně pitný režim.

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

Většina produktů jsou na bázi přírodních bylinných extraktů. Asi nejvíce mi chutnaly ovocné extrakty typu ampule FLUICIR. Ale nedá se říci, že bych měla nějakého favorita.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké to nebylo, protože jsem byla odhodlaná dosáhnout svého cíle. Hlavně psychicky, to je asi nejdůležitější. Mnohem těžší je pro mne si váhu udržet, protože mám občas tendence svůj nový životní styl narušovat starými zvyky a dobrůtkami.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Cítím se rozhodně více přitažlivá a hlavně fit, méně unavená.

Jak to bylo s Vámi a se cvičením?

V rámci redukce hmotnosti jsem začala cvičit, ale vydrželo mi to pouze 5 týdnů. V tomto směru mi ještě pevná vůle chybí.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Je potřeba se čas od času zase srovnat do latě. Děkuju celému milému týmu, zejména pak Janě Lorencové.