

VĚRA
-12,3
kg

Věra
Němcová

Bydliště: Praskolesy
Poradna: Jihlava
Zaměstnání: zubní laborantka

Věk: 53 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 78,6 kg
Současná hmotnost: 66,3 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: L–XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 9 cm



Při dodržování metody NATURHOUSE jsem oceňovala pravidelný dohled, který mě motivuje k tomu, abych režim dodržovala

Paní Věru přivedla do NATURHOUSE hlavně chuť se sebou něco dělat a být tak více spokojená se svým vzhledem. Nejdůležitější pro paní Věru bylo zvyknout si na pravidelnost v jídelníčku a mít ho nastavený tak, aby byl správně vyvážený. Povedlo se jí zhubnout krásných 12,3 kilogramu a cítí se teď lehčí a spokojenější. Zpětně dodává, že hubnutí s trochou pevné vůle a s pomocí NATURHOUSE není tak těžké.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedla potřeba se sebou něco udělat, protože jsem se sebou nebyla spokojená.

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

Na 1. konzultaci mě výživová poradkyně zvážila. Probraly jsme jídelníček a proč změnit stravování.

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

Při dodržování metody NATURHOUSE jsem oceňovala pravidelný dohled, který mě motivuje k tomu, abych režim dodržovala.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Měla jsem radost z úbytku váhy a další motivaci.

K tomu, aby člověk upravil svoji



hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Hlavně pravidelnost, s tou zápasím stále, a správné složení stravy. Potom nemám problém s tím, že mám hlad ani chuť něco „zobát“.

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

Dobré jsou tyčinky SLIMBEL, sušenky FIBROKI, vláknina FIBROKI, pudink i džemy DIETESSE-3.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ne, ale chce to trochu pevné vůle.

Jak se cítíte nyní lehčí o 12,3 kg?

Jsem se sebou spokojená, lehčí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Pravidelně jsem necvičila, ale snažila jsem se jezdit na kole, chodit na procházky a stačí i práce na zahradě.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, protože nad sebou potřebuji dohled a chtěla bych si váhu udržet.