

VERONIKA
-24
kg

Veronika Jiroušová

Bydliště: Jemnice
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: ošetřovatelka

Věk:	36 let
Výška:	171 cm
Původní hmotnost:	99,5 kg
Současná hmotnost:	75,5 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 27 cm



Už po prvním týdnu jsem viděla, že metoda NATURHOUSE funguje

Kromě toho se také paní Veronice Jiroušové líbilo, že díky metodě NATURHOUSE nebylo těžké zhubnout. Pravidelnou, pestrou a vyváženou stravou odložila 24 kg během půl roku. Navíc se na každou návštěvu s výživovou poradkyní v Moravských Budějovicích těšila a zvládala vše i s malou dcerkou.

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

Chtěla jsem zhubnout především kvůli zdraví, jelikož v průběhu těhotenství mi stoupl cukr a po porodu jsem hodně přibrala. Navíc mi krevní cukr stoupal dál, tak jsem si řekla dost! Musím zhubnout a dát své zdraví v rámci možností do pořádku. NATURHOUSE jsem našla na internetu a domluvila si s milou výživovou poradkyní Hanou Konopkovou první konzultaci.

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

Když jsem dorazila na první konzultaci, tak mě přivítala velmi milá výživová poradkyně paní Hanka. Hezky si se mnou popovídala. Zvážila mě a změřila. Sestavila mi pro mě vhodný výživový plán, pitný režim a domluvila si se mnou další konzultaci.

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

Nejvíce jsem oceňovala každotýdenní obměňování jídelníčku. Neměla jsem vůbec hlad a jíst 5krát až 6krát denně mi nedělalo problém. Strava byla chutná, pestrá a nenáročná na přípravu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelnost konzultací mi plně vyhovovala a vyhovuje, i když mám malou dcerku, která dá hodně zabrat. I přesto se snažím konzultace dodržovat, popřípadě se s výživovou poradkyní



vždy domluvím. Už po prvním týdnu jsem viděla, že metoda NATURHOUSE funguje.

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

Musela jsem vyřadit uzeniny a slané krekry. Sladké moc nemusím, tak mi to nedělalo problém.

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

Produkty NATURHOUSE mi velice pomáhaly a velmi jsem si oblíbila suchary FIBROKI, jsou moc chutné a zasytí. Produkty NATURHOUSE užívám i nyní v udržovací fázi.

Když se ohlédnete zpět, bylo pro Vás těžké zhubnout?

S metodou NATURHOUSE vůbec není těžké zhubnout. Najíte se a nemáte hlad. Navíc jíst 5krát až 6krát denně, není pro mě problém.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 24 kg?

Cítím se velice dobře, nepotím se, takřka jak nefuním a hlavně se mi upravila hladina krevního cukru. Za to vděčím metodě NATURHOUSE a moc hodné výživové poradkyni paní Konopkové, se vším mi poradila a vše vysvětlila.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Především jsem chodila na dlouhé procházky, ale moc jsem necvičila, nyní si občas zacvičím.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, do NATURHOUSE budu docházet i nadále, momentálně jsem v udržovací fázi.