NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

S NATURHOUSE jsem dosáhla vysněných 60 kil

Vlasta zhubla 18 kg

Vlasta Šteflová

Bydliště: Nová Včelnice
Poradna: Jindřichův Hradec

Věk:	40 let
Výška:	156 cm
Původní hmotnost:	79,1 kg
Současná hmotnost:	60,7 kg

Snížení o:

18,4 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Zeštíhlení přes břicho o: 20 cm

Vlasta Šteflová v době, kdy vážila 79,1 kg.

Foto: Vlasta Šteflová

S NATURHOUSE jsem dosáhla vysněných 60 kil

Ještě před 6 měsíci nosila paní Vlasta Šteflová oblečení ve velikosti 46 a ručička na váze ukazovala téměř 80 kg. Ale pak společně se svojí dcerou začaly navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE v Jindřichově Hradci a vše se změnilo. Nyní si může kupovat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 36 a slyšet samou chválu, jak skvěle vypadá a moc jí to sluší.

Paní Vlasto, řekněte, jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?
Výživovou poradnu NATURHOUSE v Jindřichově Hradci objevila moje 19letá dcera, která chtěla na začátku prázdnin zhubnout 2 až 3 kg a vytvarovat tak svoji postavu. Mně samotné se už před tím podařilo zhubnout 8 kg, ale úbytek váhy se zastavil a dál už to nešlo.

Chtěla jste tedy hubnout dál?
Přesně tak. Společně s dcerou jsme začaly v červenci NATURHOUSE navštěvovat. Dcera chodila pouze v době letních prázdnin, protože od září začala studovat mimo Jindřichův Hradec. Během 2 měsíců se jí podařilo zhubnout v pase o 4 cm, přes břicho a boky po 3 cm. A od září si díky stravovacím návykům, které se v NATURHOUSE naučila, stále udržuje váhu do 51 kg při výšce 157 cm. Mně se nakonec podařilo zhubnout úžasných 18,4 kg a zeštíhlela jsem v pase o neuvěřitelných 20 cm.

Metoda NATURHOUSE je postavena na 3 pilířích, z nichž 1. je jídelníček. Jak se změnil ten Váš?
Největší změna pro mě byla dodržovat pravidelnost v jídle. Dále jsem zařadila do jídelníčku podstatně více zeleniny a ovoce.

2. pilířem je užívání produktů NATURHOUSE, které jste si oblíbila?
Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, která mě krásně zasytí a s jogurtem výborně chutná. Používám ji i nadále. Dále mi velmi chutnaly toasty FIBROKI.

3. pilířem je mírný pohyb. Jak je to s Vámi a pohybem?
Snažím se i víc pohybovat, ale žádné těžké dření v posilovně se nekoná. Teď, když jsem lehčí o 18 kg, mi jde pohyb snadněji.

Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?
Svoji cílovou hmotnost jsem si původně stanovila na 66 kg. Tento cíl jsem si splnila. Jídelníček i produkty mi vyhovovaly, takže jsem se rozhodla ještě dál pokračovat. Na konci října (po 4 měsících) jsem se dostala na váhu 64,2 kg a přešla jsem do režimu udržování. Díky tomu, že jsem se v NATURHOUSE naučila dodržovat pravidla zdravého stravování, se mi podařilo dále zhubnout ještě 3,5 kg a tuto váhu jsem si udržela i přes Vánoce.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?
Hubnutí nebylo vůbec těžké. Na pravidelných konzultacích jsem byla mile překvapená, jak jdou kila dolů.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?
Cítím se dobře, hlavně nejsem tak unavená jako dřív. I nyní, když jsem se svou váhou spokojená, budu chodit do NATURHOUSE na přeměření, abych svoji váhu s podporou paní dietoložky Moniky Vítkové kontrolovala a dozvěděla se novinky z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Moc děkuju milému kolektivu ve výživové poradně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci za jejich podporu, motivaci a vždy dobrou náladu.