

Věra Winterová - Náchod

-23,8
kg

Věk: 62 let Poradna: Náchod
Výška: 162 cm Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní hmotnost: 88,3 kg Původní velikost oblečení: XL-XXL
Současná hmotnost: 64,5 kg Současná velikost oblečení: M-L

Zaměstnání: nákupčička Zmenšení o:
Úbytek v pase: 22 cm 2-3 konfekční velikosti oblečení



Renata Melicharová - Police nad Metují

-18
kg

Věk: 40 let Poradna: Náchod
Výška: 162 cm Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní hmotnost: 89 kg Původní velikost oblečení: XXL
Současná hmotnost: 71 kg Současná velikost oblečení: M

Zaměstnání: OSVČ Zmenšení o:
Úbytek přes břicho: 19 cm 3 konfekční velikosti oblečení



Společnými silami lehčí o 42 kg

Maminka Věra Winterová začala měnit své životní návyky ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě. Po dvou týdnech, když se začala cítit lépe a viděla výsledky, se k ní přidala i její dcera Renata Melicharová. Společně se navzájem podpořily a teď si svých ladných křivek užívají.

Věrko a Renato, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Věra: Stále jsem chtěla zhubnout, a tak jsem hledala na internetu různé diety, ale výsledek se nikdy nedostavil. Když jsem si přečetla recenze klientů, co prošli poradnou NATURHOUSE v Náchodě, tak jsem si řekla, že jdu do toho a asi po dvou týdnech se ke mně přidala dcera.

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

Věra: Ano, pamatuji, příjemná paní poradkyně mi vysvětlila, jak mé hubnutí bude probíhat, co je třeba dodržovat, čemu je třeba se přizpůsobit.

Renata: Byla příjemná. Paní poradkyně mi vysvětlila, jak změnit špatné stravovací návyky. Jakou roli hraje pitný režim v hubnutí a čeho se vyvarovat.

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

Věra: Na výše uvedené metodě jsem oceňovala, že člověk nehladoví a naučí se pravidelným stravovacím a pitným návykům. Také mne zaujaly jejich recepty, podle kterých jsem experimentovala.

Renata: Bylo příjemné vidět brzy výsledky. Začala jsem se lépe cítit. A to bez hladu a s dobrým jídlem.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Věra: Každý týden jsem se těšila na výsledek – úbytek na váze i objemu a na nové rady paní poradkyně a příjemné povídání.

Renata: I když to dělám pro sebe, je to takový ten impuls, že musím, že by



byla ostuda, kdyby nebyl vidět výsledek za ten týden. Fajn pocit, že na to není člověk zcela sám.

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

Renata: Změna se u mě týkala především v pravidelnosti stravování a také pitném režimu. Dříve jsem vydržela půl dne bez jídla a doháněla to v podvečerních hodinách. 2,5–3 litry tekutin jsem mívala na tři dny.

Věra: Především pravidelnost stravování, dodržovat pitný režim a nepřejídání se.

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

Renata: Oblíbila jsem si především ke snídaním suchary a sušenky FIBROKI, po kterých jsem už neměla myšlenky na sladké prořešky. Každodenní součástí jídelníčku je i vláknina FIBROKI a čaje INFUNAT.

Věra: Velice mi vyhovovaly doplňky pitného režimu řady INFUNAT, suchary a sušenky FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Renata: Když se ohlédnu zpět, můžu se jen zlobit na sebe, že to rozhodnu-

tí mi trvalo tak dlouho, když hubnutí bylo tak rychlé a jednoduché.

Věra: Ne, když s tím pomohou velice příjemní lidé v NATURHOUSE, tak kila jdou pryč bez problémů. A samozřejmě dodržovat jejich rady. A hlavně jsme se podporovaly s dcerou, která též navštěvovala poradnu. Navzájem jsme si doplňovaly jídelníček a vymýšlely vhodné receptiky. Mezi velice oblíbené patřily cuketové karbanátky, které měly vždy jinou chuť.

Jak se cítíte nyní?

Renata: Cítím se lépe fyzicky, tak především psychicky. Zadýchávání při sebemenším pohybu je pryč. Zase mi stouplo sebevědomí. Pohled do zrcadla a na ručičku váhy je daleko příjemnější. Dobře mi dělají i reakce okolí.

Věra: Cítím se báječně, hlavně psychicky, neboť mou změnu vnímá i okolí a slyším jen chválu, takže sebevědomí mi stouplo. A hlavně se ulevilo mým kloubům.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Věra: Určitě. Chci si váhu udržet, tak se občas na převážení stavím. A ráda uvidím příjemné výživové poradkyně.

Renata: Ještě pár kilo bych zhubnout chtěla, ale především si pak svoji váhu udržet, proto si návštěvy ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě budu nadále domlouvat.