

MARIE
-23
kg

Marie Pekárková

Bydliště: Doubrava

Poradna: Turnov

Zaměstnání: uklízečka

Věk:	61 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	91 kg
Současná hmotnost:	68 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 16 cm



Těší mě reakce okolí. Chválí mě, vyptávají se a fandí mi

**Paní Marie Pekárková celá září. Po-
dařilo se jí bez hladu a strádání ve
výživové poradně NATURHOUSE
v Turnově postupně odložit 23 kg
a zeštíhlet v pase o 16 cm. Navíc
se cítí po všech stránkách dobře
a spokojeně.**

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

Velká nadváha a zdravotní problémy. Chůze do schodů mi dělala velké problémy jak s dechem, tak s kyčlemi. A také mi k tomu dopomohla snacha.

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

Na první konzultaci jsem šla s radostí a zároveň s obavami, co se bude dít. Byla jsem překvapena milým přivítáním výživové poradkyně Lenky Tomčo, která mě seznámila s metodou NATURHOUSE.

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

Nejvíce jsem oceňovala velké porce zdravého jídla po 2,5 až 3 hodinách. Díky tomu jsem nepocítovala hlad, naopak jsem se cítila sytá a plná energie. Také jsem se naučila dodržovat pravidelný pitný režim.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Zhodnocení dosažených výsledků a motivace pro dodržování nastartovaného životního stylu. Povzbuzení výživové poradkyně Lenky mě vždy dovedlo o krok dál k dalšímu hubnutí.

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



V mém jídelníčku se toho hodně změnilo. Každodenní snídaně a pravidelné odstupy mezi jídly. Hlavně dodržovat pitný režim. Začala jsem konzumovat více zeleniny a to hlavně ve večerních hodinách. Veškeré pečené a sladké pokrmy jsem minimalizovala a ani mi nechybí.

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

Oblíbila jsem si celozrnné tousty FIBROKI na rychlou a nenáročnou snídani. Po obědě a večeři pak vlákninu FIBROKI, která nejen zasytí, ale pomůže zahnat chutě na sladké.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nepřipadalo, jídlo jsem připravovala s humorem. Jen časový odstup jsem

musela více hlídat. A myslet více na přípravu své stravy.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 23 kg?

Cítím se velice dobře, jak fyzicky tak psychicky. Také mě těší reakce okolí. Chválí mě, vyptávají se a fandí mi.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jezdila jsem na kole, jinak nic extra. O to více mě překvapilo, jak krásně jsem hubla pouze úpravou stravy a pitného režimu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ráda bych za paní Lenkou docházela i nadále na přeměření a milou debatu o údajích analýzy mého těla. Ráda bych poděkovala za vstřícný a profesionální přístup a přeji mnoho dalších spokojených klientů.