

KATEŘINA
-15
kg

Kateřina Bartoníčková

Bydlisko: Příbram

Poradňa: Příbram

Zamestnanie: kaderníčka

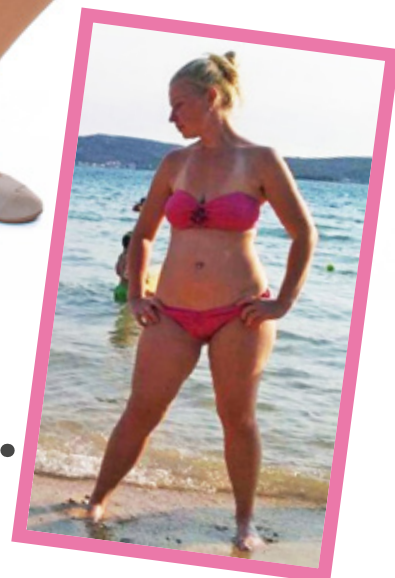
Vek: 37 rokov
Výška: 160 cm
Pôvodná hmotnosť: 65 kg
Súčasná hmotnosť: 50 kg

Dĺžka chudnutia: 1,5 roka
Originálna veľkosť oblečenia: L-M
Súčasná veľkosť oblečenia: XS-XXS

Zmenšenie o:

2-3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 18 cm



Cítim sa neopísateľne. Plná elánu a nabitá energiou, že by som ju mohla rozdávať. Jednoducho skvele.

Kateřinu na pobočku NATURHOUSE v Příbrami priviedla zvedavosť a príležitosť získať nové skúsenosti. Od prvej konzultácie bola veľmi natešená a zvedavá na postupné výsledky. Vyskúšala tak vďaka tomu nové recepty a veľmi si obľúbila napríklad naše SLIMBEL tyčinky. Podarilo sa jej schudnúť krásnych 15 kilogramov a vďaka tomu sa teraz cíti skvele.

Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Zvedavosť, pretože rada skúšam nové veci a rada poznávam nových ľudí, nové príležitosti a nové skúsenosti.

Pamätáte si, ako prebiehala Vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Pamätám si to, ako by to bolo včera. Strašne som sa hanbila a mala som samozrejme trému z výsledkov na váhe.

Začala ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Od prvého dňa. Bola som totiž z konzultácie nadšená a zaujímalo ma, ako rýchlo uvidím výsledky. Tešila som sa na ďalšiu návštevu.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Skvelá komunikácia s Janičkou, relax a samozrejme tie pochvaly.

Na to, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky.



Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Zmenu som už mala, keď som do NATURHOUSE prišla. Len mi vlastne pribudli výživové doplnky k strave. No a rada som skúšala nové recepty, pretože to boli nové jedlá, ktoré ma bavia dodnes.

Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je používanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Obľúbila som si IMUNATY, pretože dodávajú energiu, potom samozrejme vlákninu po jedle a tyčinky SLIMBEL sú vynikajúcou záležitosťou.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pretože bez sušienok, tyčiniek a vlákniny si neviem predstaviť deň.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, pretože keď je človek pevne rozhodnutý, že niečo chce, tak za svojim cieľom ide natvrdo. Koľkokrát som aj moju poradkyňu po-

trápila s jedálničkom, pretože som chcela viac, než je zdravé.

Ako sa cítite teraz, ľahšia o 15 kg?

Neopísateľne. Plná elánu a nabitá energiou, že by som ju mohla rozdávať. Jednoducho skvele.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Do cvičenia som veľký blázon, takže áno. Beh, kardio aj posilňovanie, a to niekoľkokrát do týždňa.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite, pretože sa vždy na svoju poradkyňu teším. Každý utorok mi takto príjemne začína deň. Milé posedenie a priateľské prostredie. Dochádzať budem určite, aj keď už nepotrebujem nejako razantne chudnúť.

Odporúčate NATURHOUSE?

Áno. Všade kadiaľ chodím, a to mám ako kadernička okolo seba veľa ľudí.