

Alena
zhubla téměř
25 kg

Alena
Cardová

Kolín

Výška: 166 cm
Věk: 51 let
Původní hmotnost: 89,9 kg
Současná hmotnost: 65,4 kg

Snížení o:

24,5 kg

Délka hubnutí: 5,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení



Alena Cardová v době,
kdy vážila 89,9 kg.

Foto: Alena Cardová

Dát další kila dolů již neplánuji. Teď se učím, jak si novou váhu udržet

Jásá paní Alena Cardová, která v kolínské výživové poradně NATURHOUSE odložila téměř 25kilové závaží. I lékaři ji za to chválí.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Problémy s váhou jsem začala mít po prvním těhotenství, při kterém jsem přibrala dvacet kilo. Jedenáct kilogramů na mně po porodu zůstalo a před druhým těhotenstvím jsem oněch devět kilo opět dohnala. Problémy s váhou mě tedy začaly pořádně trápit.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Ano, zkoušela a ne jednou. Před pár lety se mi za 16 měsíců podařilo shodit 27 kilo. V té době jsem držela speciální třináctidenní dietu, jenže jsem ji přestala držet krátce před Vánocemi a po nich jsem opět přibrala 9 kilo. Takže se mi bohužel nepodařilo váhu udržet na shozených kilech.

Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Po pravdě řečeno kvůli tomu ani ne, ale proto, že mi lékaři při téměř každé návštěvě říkali, abych zhubla, protože jsem silná a zdravotní problémy souvisí právě s mojí obezitou. Začalo mne to silně unavovat, protože jsem slyšela jen samé výčitky, ale k výživovému poradci mne žádný z nich neposlal. Dozvěděla jsem se o NATURHOUSE



od kolegyně ze zaměstnání, která si k vám přišla zdarma změřit hodnoty BMI a poměru tělesných tkání. Ještě tentýž den mi o tom řekla a tak jsem hned šla také na změření mých nevalných hodnot. A už jsem u vás zůstala.

Co Vás vedlo k tomu začít hubnout?

Abych po pravdě řekla, motivací nebyl ani nikdo z rodiny, ani má vlastní touha po zhubnutí, byli to lékaři a jejich řeči o zdravotních problémech. Vždy jsem od nich odcházela hrozně rozčilená, že mi tuto skutečnost stále sdělují a nikam neposílají a neporadí, jak dát nadbytečná kila dolů. Tak to byl ten pravý důvod pro mé téměř okamžité rozhodnutí navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE.

Jak se Vám podařilo zhubnout?

Na tuto otázku si myslím, že by spíše měla odpovědět moje výživová poradkyně Soňa Bartuňková. Mám-li hodnotit sebe sama, domnívám se, že vcelku dobře. Vždyť se mi za 5 měsíců podařilo shodit 22 kilo. Myslím si, že je to slušný výsledek.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Takové situace byly celkem dvě. Přiznám se, že jednou nevědomě. Dostala jsem třešně. A jelikož sladké miluji, neodolala jsem a pojídala je i večer. Vůbec mě nenapadlo, že po ovocném

cukru se těžko hubne. V druhém případě to bylo v období švestek. To už jsem je nekonzumovala večer, ale zase docela ve velkém množství, protože chuť na ně byla silnější. Jinak u žádných jiných potravin se mi to nestalo. S hubnutím jsem nikdy skončit nechtěla.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Úplně největší změnou pro mě bylo díky vláknině FIBROKI, že jsem přestala mít zcela chuť na sladké. A další ta, že jsem dokázala razantně snížit příjem tuků. To byly mé dvě největší změny. Jinak díky změně jídelníčku jsem se naučila každý den snídat. Dříve jsem tak nečinila. Dále jsem si začala dopoledne i odpoledne dávat ovocnou svačinu.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Úplně nejvíce mi chutnaly suchary FIBROKI, instantní čaj LEVANAT a třetí v pořadí mé oblíbenosti byla vláknina FIBROKI. Je pravda, že na ni jsem si musela ale nejprve zvyknout.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Ano, nyní už jsem se svou váhou spokojená. Naopak ještě při takzvané udržovací dietě se mi podařilo shodit dvě a půl kila navíc, než jsem měla původně v plánu. Takže spokojenost je tu opravdu na místě. Dát další kila dolů již neplánuji. Teď se učím, jak si novou váhu udržet.