

BARBORA
-31,7
kg

Barbora Walterová Benešová

Bydliště: Jeviněves (Mělník)

Poradna: Mělník

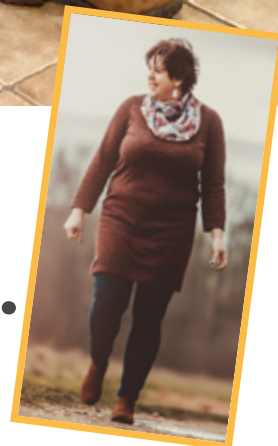
**Zaměstnání: tisková mluvčí,
spisovatelka**

Věk:	36 let
Výška:	173 cm
Původní hmotnost:	110,7 kg
Současná hmotnost:	79 kg

Délka hubnutí:	25 týdnů
Původní velikost oblečení:	56
Současná velikost oblečení:	38-40

Zmenšení o:

9 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: cca 20 cm



Z úhlavního nepřítele – osobní váhy, se stala docela dobrá kamarádka!

Svěřuje se spisovatelka a tisková mluvčí města Mělník, Barbora Walterová Benešová. Podařilo se jí zhubnout 31,7 kilogramů, přes břicho zhubla o 20 centimetrů a konfekční velikost má o 9 čísel menší. To vše stihla za 25 týdnů. Život se jí od základu změnil, a protože je spisovatelka, o své dlouhé cestě a zkušenosti s NATURHOUSE dokonce napsala humoristický román, který již brzy vyjde u nakladatelství Fortuna Libri.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Potřebuji nad sebou nějakou kontrolu, hledala jsem toho správného kouče. Začala jsem nejdříve hubnout sama a za dva týdny jsem opravdu shodila, ale pak jsem tak nějak vyčítala, že netuším, jak mám dál pokračovat. A pak mou kamarádku napadlo, abych zkusila výživovou poradkyni v NATURHOUSE, protože kolem mělnické provozovny chodí každý den domů z práce.

Pamatujete si, jak probíhala vaše

1. konzultace? Co vás nejvíc překvapilo?

První konzultace byla poměrně rozpačitá. Svěřovat se někomu úplně cizímu se svými stravovacími návyky, když sama dobře víte, že jste „dobytek“, není zrovna příjemné. Ani to svlékání a měření není nic, co by člověk vyhledával. Když jsem se ale dozvěděla, že mám v těle více, jak 16 kilogramů nadbytečného tuku a přes 17 kilogramů vody, nechápala jsem, kam se to do mě všechno vejde. Poslední tečkou bylo oznámení, že můj metabolický věk je 50 let. Málokomu se povede být skoro stejně starý jako vlastní rodiče.

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

Nejvíce mě rozhodně uchvátilo zjištění, že nebudu hladovět. Celý život jídlo miluji a neznám nic horšího než pocit hladu. Začala jsem najednou jíst častěji, navíc jídlo, které mi chutnalo a žádné předem připravené jídelničky. Nejlepší na této metodě je právě to, že jídlo je složené z naprosto běžných potravin, a hlavně si mohu sama určit, co si budu vařit. Mohu být v kuchyni kreativní a nemusím se striktně držet jídelníčku. Prostě jen „tolik zeleniny a tolik masa a připrav si to, jak ti chutná.“ Zřejmě i to byl ten důvod, že jsem tak dlouho vydržela. A vlastně mohu říct, že mě to i baví a rozhodně v podobném stravování hodlám setrvat. I když se musím přiznat, že na tu svičkovou se fakt těším.



Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace? Pomohly vám?

Rozhodně. Když mi bylo doporučeno, abych se rozhodně nevážila každý den, aby mě třeba neodradilo, že váha neklesá, tak jsem to stejně dělala. Potřebuju mít nad svým tělem kontrolu a nedokážu žít v nevědomí. Vážím se každý den a pěkně si to zapisuji celých 25 týdnů. A musím se přiznat, že z mého úhlavního nepřítele – osobní váhy, se stala docela dobrá kamarádka. Navíc jsme s mou výživovou poradkyní navázaly jakýsi vztah, asi tak jako ho navážete se svým terapeutem. Je to někdo, kdo s vámi o vašem hubnutí chce mluvit, chce vidět vaše dobré výsledky, umí vás správně pochválit a motivovat. V mém životě rozhodně sehrála velkou roli a v podstatě jsem jí za to velmi vděčná. Víím dobře, že jsem to musela se svým tělem ukočirovat sama a taky si to zaplatit, ale poradkyně byla ta, co tu chuť a odhodlání ve mně dokázala probudit.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás? Změnila jste svoje stravování?

Od základu. Představte si, že zatočíte kolem štěstí a v jediné vteřině vyhraje miliony, taky se vám otočí život na ruby. Moje kolo štěstí byla návštěva v NATURHOUSE. Začala jsem jíst pravidelně a správně a díky tomu se zlepšilo i stravování mé rodiny. Protože spoustu jídel, které jsem vařila pro sebe, jsem vařila i rodině a chutnalo jim. Rozhodně se tedy nikdo nemůže vymlouvat na to, že nechce vařit dvě jídla. Vždycky se dá najít menu, aby ho jedli všichni. A když to jedl i můj manžel zhýčkaný svičkovou, knedlíky, bučkem a výpečky, budou to jíst všichni. Ale samozřejmě, že i taková jídla jsem vařila rodině, ale když čekám, než se mi uvaří těstoviny, stihnu si připravit jídlo pro sebe a dát zapéct do trouby. Prostě se to dá zvládnout s naprostým přehledem.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Má nutriční specialista nejvíce kladně hodnotila DRENANAT D&N, protože po něm jsem

měla největší úbytky na váze. Já je se svou neznalostí dělila na produkty, které mi chutnají a ty, které mi nechutnají. Pak jsem samozřejmě hodně využívala sušenky FIBROKI namísto snídaně, protože ráno nic nestihám a na svačinu tyčinky SLIMBEL, protože ty mi tedy vážně moc chutnají.

Dosáhla jste, co jste si předsevzala? Splnila se vaše očekávání?

To rozhodně ne. Moje očekávání bylo zhubnout, ale to, že dokážu shodit 32 kilogramů a že budu zase hubená, mě nenapadlo ani ve snu. Už dávno jsem se smířila s tím, že dožiji život jako „tlustoška“. Když jsem ale viděla týden za týdnem ty výsledky, dala jsem si teprve nějaký cíl. A ten jsem už překročila. Dostala jsem se ještě dál, než o čem jsem snila. Asi jako když toužíte po doktorátu z chemie a najednou získáte Nobelovku.

Jak se cítíte lehčí o skoro 32 kg?

Můj život se začal měnit postupně spolu s odlpouvajícími kilogramy. Nejdřív to byl pocit lehkosti, schopnost se ohnout bez dušení, navléknout si punčocháče bez pocení, a dokonce si nalakovat nehty na nohou. Pak si toho samozřejmě začalo všímat i okolí. Hlavně moje rodina. Moje tři děti mě v tom podporovaly asi nejvíc, byly ochotné sníst i jídlo, které se mi třeba zrovna nepovedlo, jen aby mi pomohly. Čtrnáctiletý syn mě neustále přenáší po domě a tvrdí, že jsem jako pírkó. A dokonce už i manžel se nechal slyšet, jak moc je na mě pyšný.

Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Ukázali mi tady, že když se chce, tak to vážně jde. Já fakt nejsem člověk s extra pevnou vůlí. Ze začátku se vždy do všeho hrozně nadchnu, ale postupem času mé odhodlání upadá. Ale když mi docházela vůle, vždycky jsme společně s nutriční poradkyní dokázaly najít něco, čím se to zlepší. A stačila třeba bláznivá nárazová dieta s lososovými závitky. A vzhledem k tomu, že jsem také spisovatelka, poskytl mi celé hubnutí námět na můj sedmý román. A to, že jsem ho vůbec dokončila, si myslím, že je velká zásluha mojí poradkyně. Kdybych nedosáhla takových výsledků, asi bych ho ani nedopsala.