

EVA
-30
kg

Eva Čapková

Bydliště: Česká Ves

Poradna: Jeseník

Zaměstnání: dělnice v řetězárně

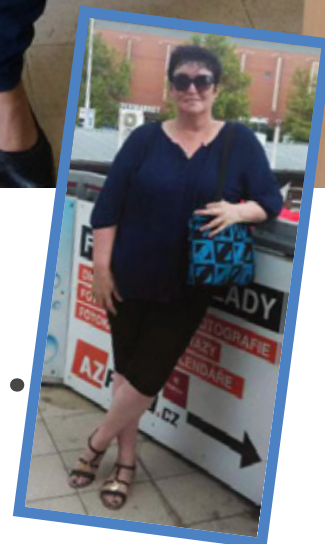
Věk:	58 let
Výška:	169 cm
Původní hmotnost:	114,4 kg
Současná hmotnost:	84,4 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	52–54
Současná velikost oblečení:	46

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 30 cm



Jsem na sebe hrdá, že jsem to dokázala

Navíc se nyní paní Eva Čapková cítí plná energie a vitality. Sama se divila, že kila šla dolů prakticky sama. Stačilo dodržovat rady a doporučení ze stravy výživové poradkyně NATURHOUSE v Jeseníku a užívat doporučené produkty. Během roku odložila 30 kilo, zlepšila si své stravovací návyky a pitný režim.

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

Váha a zvětšující se postava a s tím spojená únava.

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

Nejdříve mi paní poradkyně Zdenka Kováčová vysvětlila, co to vlastně NATURHOUSE je a jak to v poradně chodí. A pak se mě zeptala, zda jdeme do toho. Přikývla jsem a už to jelo. Probraly jsme můj zdravotní stav, jak se stravuji a začalo vážení a měření. Když jsem pak viděla své výsledky, nemohla jsem couvnout.

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

Z počátku jsem metodě moc nevěřila, ale nevzdala jsem to a jsem tomu moc ráda. Příjemné bylo, že jsem vlastně vůbec neměla hlad, spíš v porovnání s mým dosavadním stravováním jsem měla pocit, že pořád jím. Také jsem se zaměřila na pitný režim. Bublínkové vody jsem vyměnila za čistou vodu a čaje.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Asi hlavně ten „pomyslný bič“. Vždy jsme s mou poradkyní Zdenkou probraly jídelníček za minulý týden, zda jsem neměla nějaké problémy s dodržováním výživového plánu, zda mne nepřepadaly chutě. A hlavně ten povzbuzující pocit, když jsem stoupla na váhu. To mi dodávalo sílu a motivaci do dalšího boje.



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

U mě to bylo především začít vůbec jíst. Do jídelníčku jsem zařadila svačiny, které jsem dříve vynechávala. Díky novým receptům a radám jsem jídelníček hodně zpestřila. Začala jsem vařit i z potravin, po kterých bych dříve nesáhla. No a ten pitný režim. Teď už vím, že jsem své tělo málo zalévala.

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

Celkem rychle jsem si zvykla na snídaňové suchary FIBROKI. Jsou chutné a výborné k rychlé snídani. Vláknu FIBROKI jsem zařadila do svačin, tak mi to lépe vyhovovalo. V kombinaci s bílým jogurtem a ovocem to je výborná svačina. Jinak jsem neměla problém se žádnými doporučenými produkty. Vyhovovaly mi hlavně ampulky, které se vesměs užívaly ráno do šálku vody.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ještě ano, mám před sebou posledních pár kil. Potom budeme s paní poradkyní Zdenkou váhu udržovat, abych do budoucna vše zvládla.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Právě, že ne. Bylo to až neuvěřitelné, jak ta kila letěla dolů. Se změnou stravování spojenou s užíváním produktů jsem měla najednou daleko více energie a prostě mě to bavilo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 30 kg?

Jedním slovem krásně. Jsem na sebe hrdá, že jsem to dokázala.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, ale jen takové protahování a posilování ochablých partií.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě nejméně ještě do konce domluvených fází. Čeká mě udržování a potom stabilizace. Ale určitě budu paní poradkyni Zdenku navštěvovat i nadále.