

**Věra
zhubla
27 kg**

**Věra
Sigmundová**

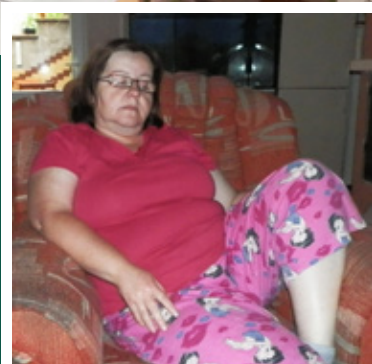
**Bydliště: Morkovice
Poradna: Kroměříž
Zaměstnání: kuchařka**

Věk: 41 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 93,6 kg
Současná hmotnost: 66,6 kg

Snížení o:
27 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:
**5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 28 cm**



Věra Sigmundová v době,
kdy vážila 93,6 kg.

Foto: Věra Sigmundová

Jsem krásná a mám se ráda

Paní Věra Sigmundová se rozhodla změnit svůj životní styl s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Kroměříži, protože jí bylo 46 let a při výšce 157 cm vážila 94 kg. Neobula si ani ponožky, aniž by se nezadýchala. Během 9 měsíců se naučila pestrému a vyváženému stravování a pitnému režimu. Odměnou je jí vyšší sebevědomí. Dokonce se může věnovat svým oblíbeným aktivitám jako je lyžování a cyklistika.

Paní Věrko, můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Přebytečná kila jsem měla od malička. Byla jsem hezká, baculatá holčička, která vždycky všechno sní a dojí i po druhých.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Vymlouvat se na to, že nadváha je dědičná, je pouze pro slabochy. Dobře se najíst a málo se hýbat, to je rychlý vstup do „světa obezity“. Do světa, který nás omezuje. V dospělosti jsem svou obezitu omlouvala a hlavně byla líná cokoli řešit. Jen jsem si stěžovala, že nemůžu sportovat, protože se zadýchávám. Nemůžu se oblékat podle módy a hlavně úměrně svému věku, protože v obchodech na mě nic není.

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

Do NATURHOUSE jsem se dostala vlastně náhodou. I když věřím, že náhody nejsou. Všechno má svůj důvod. Seděla jsem u počítače, pročítala si stránky a zaujala mě nabídka „zdarma jídelníček na míru“. Vyplnila jsem, co bylo třeba, a opravdu jídelníček přišel na můj e-mail. Po týdnu jsem znovu seděla u po-



čítače a opět na mě vykoukl „můj jídelníček“. Poradte se s odborníkem, změňte svoje stravovací návyky. Nic není náhoda. Mám šanci a půjdu do toho, zhubnu! Zavolali mi a já si domluvila schůzku ve výživové poradně NATURHOUSE Kroměříž.

Co bylo Vaší motivací změnit svůj životní styl?

Protože je mi 46 let, měřím 157 cm a vážím 94 kg. Neobuji si ani ponožky, abych se nezadýchala. Musím být opřená, abych se sehnula přes své obrovské břicho. To bylo mojí motivací.

Jaké změny se odehrály ve Vašem jídelníčku?

Po konzultaci jsem se zděsila. Protože jsem vypila 2 kávy za den a vodu žádnou. Jedla jsem jen, když jsem měla hlad. Prostě výmluvy, že nemám čas se najíst. Shodit se mi podařilo díky mé pevné vůli a odhodlání jít za svým cílem, dodržením jídelníčku a rad mé výživové poradkyně Markéty Dočkalové.

Byli i situace, kdy jste doporučení porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Ze začátku to nebylo lehké. Ale přestat

se změnou životního stylu a stravovacího režimu jsem nechtěla po celou dobu. Motivací bylo to, že to FUNGUJE!

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Rozhodně v tom, že jím mnohem víc než předtím. Hlavně jsem se naučila jíst pravidelně 5x za den a začala jsem dodržovat pitný režim, který jsem před tím velmi šidila. Blížím se do finále. Vyhovuje mi tento způsob stravy. Je pestrá, hodně zeleniny, ovoce, masa.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Je fajn, že produkty v NATURHOUSE jsou z bylinek. Chutnaly mi všechny.

Jak se cítíte nyní lehčí o 27 kg?

Chválím hlavně sama sebe. Bez píce a přesvědčení to opravdu nejde. Cítím se skvěle, koupím si na sebe pěkné oblečení. Začala jsem dokonce znovu po 30 letech lyžovat, v létě jezdím s rodinou na kole. Jsem krásná a mám se ráda. Výživovou poradnu NATURHOUSE v Kroměříži doporučuji všem. Je zde příjemné prostředí a příjemné dámy, kterým velmi děkuji, zejména své výživové poradkyni Markétě.