

Jsem bez bolestí nohou a zad. Nosit na sobě o 43,4 kg méně je opravdu znát

EVA
-43,4
kg

Eva
Šulcová

Bydliště: Praha

Zaměstnání: učitelka v MŠ

Věk: 51 let
Výška: 178 cm
Původní hmotnost: 131,5 kg
Současná hmotnost: 88,1 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 54
Současná velikost oblečení: 44-46

Zmenšení o:

4-5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek v pase: 40 cm



Jsem bez bolesti nohou a zad. Nosit na sobě o 43,4 kg méně je opravdu znát

Raduje se paní Eva Šulcová, která vlivem nadváhy začala trpět bolestmi nohou a zad. Ve výživové poradně NATURHOUSE si zlepšila především pitný režim, začala každé ráno snídat a jíst pravidelně a pestře 5x denně. Během 8 měsíců je lehčí o 43,4 kg, štíhlejší v pase o 40 cm a může si užívat nákupy pěkného oblečení až o 5 velikostí menšího.

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

Byla jsem nespokojená se svou postavou, měla jsem zdravotní problémy – bolest nohou, zad, zadýchávala jsem se. V neposlední řadě jsem si nemohla koupit nic hezkého na sebe. A pokud jsem chtěla zvládat své povolání učitelky v mateřské škole, musela jsem stačit na chumel malých neposedů.

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

Paní poradkyně mi vysvětlila, že při změně jídelníčku, stravovacích návyků a vyřazení některých potravin lze docílit úbytku váhy a to i přesto, že jsem nemohla ze zdravotních důvodů cvičit.

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

Jedla jsem 5x denně a neměla jsem hlad, ani jsem nepocitovala nějaký stres nebo hladovění. Vlastně jsem jedla a přitom jsou hubla. Což pro mě bylo úžasné zjištění.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Přiznávám se, že jsem poctivka, takže jsem rady a doporučení výživové poradkyně Simony Myslíkové opravdu dodržovala. Pokaždé jsem se těšila na další návštěvu a radovala se při převážení, kdy jsem měla vždy úspěch. Když totiž člověk týden po týdnu vidí výsledky na váze a cítí se čím dál lépe, je to



ohromně motivující. Nechcete proto polevit a jdete si za svým cílem.

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

Pravidelně 5x denně čerstvé jídlo, pít minimálně 2 litry vody – dříve jsem vypila třeba jen jednu skleničku vody po obědě, ale třeba 5–6 káv. Nyní si dám jen jednu kávu denně. Důležitá je snídaně, kterou jsem si připravovala jen v sobotu a v neděli. Nyní snídám každý den.

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

Určitě měly velkou zásluhu na tom, že se mi dařilo shazovat nadbytečná kila. Protože mé tělo z důvodu nízkého příjmu tekutin zadržovalo především vodu, působily na mě přímo zázračně ampule FLUICIR, které obsahují výtažky z borůvek, citronu a červeného vína.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Určitě budu dále užívat vlákninu FIBROKI s bílým jogurtem po obědě a večeri.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, šlo to snadno.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 43 kg?

Cítím se skvěle, lépe se mi chodí, mohu si koupit nové oblečení v barvách a různých střizích. Moc si teď výběr oblečení užívám.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Myslím si, že jednou za čas určitě. Děkuju výživové poradkyni Simoně Myslíkové za její trpělivost, vlídná slova i za to, že mě přemluvila, abych hubla dál. Původně jsme si totiž stanovila cíl na 100 kilo, ale díky paní poradkyni jsem vydržela a šla s hmotností ještě o něco níže.