

IVETA
-18,1
kg

Iveta Horová

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Opatov

**Zaměstnání: vlastní obchůdek
s dětským zbožím**

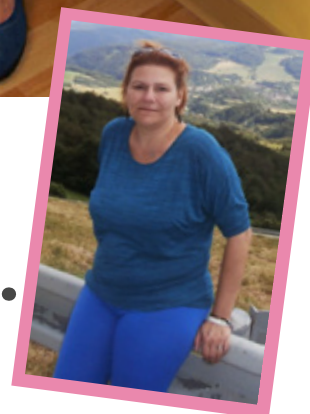
Věk:	44 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	87,6 kg
Současná hmotnost:	69,5 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	44–46
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 18 cm



18 kilo dole je nepopsatelný pocit

Spousta lidí si dává novoroční předsevzetí, že zhubne, ale málokdo vydrží. Paní Iveta Horová, která začala v lednu docházet na konzultace do výživové poradny NATURHOUSE na pražském Opatově, v květnu svého cíle, dát dolů 18 kilo, dosáhla. Užívá si pocit vítězství nad sebou.

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

Vědomí, že mám nadváhu a že to sama nezvládnu. O NATURHOUSE jsem slyšela již od známé, pobočku na Opatově mám blízko a tak jsem získala odvalu po Novém roce a dala si jako předsevzetí, že skutečně zhubnu.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co Vás zaujalo?

Ano, zaujalo mě, že se za konzultace skutečně neplatí. Oceňovala jsem zejména příjemný přístup výživové poradkyně Ing. Kateřiny Postulkové. Získala jsem dojem, že to zvládnu. Důležitou roli hrálo to, že na to nejsem sama a mám podporu ze strany paní poradkyně.

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

Kateřina mě postupně naučila pravidelně se stravovat a pít. Nevěřila jsem, že pravidelná strava může vést k úbytku váhy a že pitný režim může mít vliv na zadržování vody v těle. Neměla jsem hlad, skladba jídel byla bohatá na zeleninu a mohla jsem maso, které mám ráda. Kateřina se snažila mi poradit, jak kombinovat potraviny, abych neměla hlad a mohla jíst s rodinou a neměla pocit, že jsem na dietě. Mimo jiné i manžel díky změně skladby večeří zhubnul, aniž by vůbec nějakou dietu držel.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace pomáhají k utužování nových návyků. Zejména mě motivovaly pokračovat, když jsem viděla úbytky, bylo to až k nevíře. Na konzultace jsem se těšila.

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

Pro mě bylo největší změnou to, že jsem



začala 5x denně jíst a překvapilo mě, že jsem neměla chuť ani na sladké, že i když jsem si dala kousek hořké čokolády, tak mi to stačilo a poté ani nechybělo. Změnily se mi chuť a začala jsem věřit, že nové stravovací návyky si udržím.

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

Produkty jsem brala jako součást hubnutí, jejich střídání mi vyhovovalo, ať už ampule, kapsle nebo sirupy, vše bylo v pořádku. Nemohu říci, že bych si něco konkrétně oblíbila, brala jsem to jako doprovodný doplněk, po půl roce jsem ráda, že mohu fungovat bez produktů.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Příležitostně si koupím vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když se ohlédnu, tak mám pocit, že to bylo velmi snadné. Musím však vzít v potaz, že je to vše spojené s poradenstvím, pravidelnými konzultacemi, produkty, vše dohromady zafungovalo skvěle, následovala jsem přesně to, co mi bylo ze strany

paní poradkyně Kateřiny doporučeno. Bylo fajn vidět výsledky a to, že vás někdo stále chválí, každá konzultace byla o velké dávce povzbuzení. Když mi Kateřina sdělila v březnu, že na své narozeniny v květnu dosáhnu svého cíle a začneme s udržováním váhy, tak jsem pocítila příliv uspokojení a další dávky motivace.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 18 kg?

Ten pocit je nepopsatelný, prostě skvěle! Jako bych přes zimu s oblečením odložila i přebytečné kila. Je příjemné, že si toho okolí všimá a chválí mě. Užívám si nyní ten pocit vítězství sama nad sebou a nutí mě to, abych správné stravovací návyky udržovala i nadále.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, chodila jsem každý den pěšky do 7. patra a v udržovací fázi jsem začala chodit kratší túry s hůlkami. Našla jsem si něco, co mě baví.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě zajdu na převážení, abych měla stárou podporu od paní poradkyně a váhu si udržela.