

Iveta
zhubla
26 kg

**Iveta
Volencová**

Nový Bor

Výška: 171 cm
Věk: 48 let
Původní hmotnost: 93 kg
Současná hmotnost: 67 kg

Snížení o:
26 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:
3 konfekční velikosti oblečení



Iveta Volencová v době,
kdy vážila 93 kg.

Rozhodla jsem se, že se svěřím do rukou odborníků. A to bylo to nejlepší, co jsem mohla udělat

Paní Iveta Volencová byla ještě před 6 měsíci nešťastná z toho, že se jí nedaří zhubnout vlastními silami. Přitom vyzkoušela tolik způsobů hubnutí, odříkání a „osvědčených“ diet. Na doporučení své příbuzné si řekla, že zkusí výživovou poradnu NATURHOUSE v České Lípě a když jí nepomohou ani skuteční odborníci, navždy jí zůstane 93 kg při výšce 171 cm. Nakonec se jí podařilo zhubnout krásných 26 kg. Zlepšil se jí fyzický i psychický stav a jako bonus může nosit krásné oblečení v běžné konfekční velikosti M.

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

Asi před pěti lety jsem začala pomalu, ale jistě přibírat na váze. Do té doby jsem si váhu držela kolem 70–72 kg. Pak začala váha pomalu stoupat nahoru. Nejdříve jsem to nějak nevnímala, ale když mi začalo být všechno těsné a malé, rozhodla jsem se s tím něco začít dělat.

Zašla jste tedy k odborníkům?

Nejprve jsem zkoušela různé čaje na hubnutí, různé přípravky, omezit množství jídla, různé diety, ale marně. Vždy jsem to vzdala, účinnost byla nulová, nebo strašně zdlouhavá a já neměla vůli pokračovat.

Po mnoha zklamáních jste konečně zašla do NATURHOUSE?

O výživové poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděla asi před rokem a půl, ale nějak jsem toto sdělení nevnímala, protože jsem byla z těch různých diet znechucená. Neměla jsem zájem zase začít s dietou. Letos v únoru jsem potkala svoji příbuznou a nevěřila jsem svým očím, jak zhubla. Řekla mi, že navštěvuje NATURHOUSE, všechno mi vysvětlila, co a jak probíhá. Řekla mi jedinou větu: „Ale musíš chtít.“ Toho jsem se celou dobu držela a stále jsem si to při-



pomínala. Moc mi to pomohlo. Rozhodla jsem se, že se svěřím do rukou odborníků. To byla poslední šance, jak zhubnout. A to bylo to nejlepší, co jsem mohla udělat.

Jak se vyvíjela Vaše váha před hubnutím s NATURHOUSE a poté, co jste začala pravidelně docházet na konzultace?

Když jsem hubla na vlastní pěst, snažila jsem se omezovat v jídle, ale dnes už vím, že to bylo špatně. Teď už vím, co a jak dělat, jak pravidelně jíst a pít. Na tom moc záleží, aby si člověk udržel váhu. A při tom to není tak těžké.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Ze začátku mi dělala problém pravidelnost jídla a pitný režim. Byla jsem zvyklá jíst, když už jsem měla opravdu hlad. S pitným režimem to také nebylo dobré. Naučila jsem se to a teď už je to pro mě samozřejmost. Tělo už si řekne samo. Vyhovovaly mi porce jídla, člověk se nikdy nepřejel a po jídle jsem se cítila velice dobře. Hlavně jsem nebyla unavená a nepociťovala jsem hlad. Změnila jsem také styl vaření a kombinaci jídel. Člověk se dokáže i při dietě dobře a chutně najíst. Nikdy jsem si nemyslela, že to, co jím, mi tak ubližuje a při tom stačí tak málo, prostě změnit své stravovací návyky.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Pravidelné kontroly byly velkým vodítkem k dodržování diety. Moc mi pomohlo, že jsem hubla s podporou výživové poradkyně. Vždy jsem se těšila na výsledky. Vždy jsem odcházela s dobrým pocitem. Sama bych to asi nedokázala.

Jak se Vám podařilo shodit?

Shodit se mi podařilo díky vždy usměvavé a pozitivně naladěné výživové poradkyni Petře Dvořákové Malé a díky tomu, že jsem chtěla a šla jsem do toho. Také pevná vůle byla zapotřebí.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Dietu jsem za celou dobu nepřerušila, i když první týden byl dost náročný a měla jsem takové myšlenky, že to nezvládnou. Po týdnu od první návštěvy jsem byla velice překvapená, když mi poradkyně Petra řekla, že jsem zhubla 5 kg. Odcházela jsem s nadšením a přesvědčením, že tentokrát opravdu zhubnu. Říkala jsem si, to zvládnou až do konce.

Součástí metody NATURHOUSE jsou také produkty. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Produkty mi moc pomohly. Těch nadbytečných 26 kg bych se nikdy bez nich za tu dobu nezbavila. Moc jsem si oblíbila sušenky FIBROKI s různými příchutěmi a pudinky SLIMBEL, které jsou moc dobré.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Jsem, cítím se jak fyzicky, tak i psychicky velmi dobře. Různé zdravotní problémy (vysoký krevní tlak, pálení žáhy, únava) prakticky odezněly. To je ta spokojenost a pohoda.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Při dietě jsem moc necvičila, jen občas. Spíše jsem chodila.