

JINDŘIŠKA -20 kg

Jindřiška Zahálková

Bydliště: Děčín

Poradna: Děčín

Věk: 65 let
Výška: 162 cm
Původní hmotnost: 92 kg
Současná hmotnost: 72 kg

Délka hubnutí: 15 měsíců
Původní velikost oblečení: 50-52
Současná velikost oblečení: 42-44

Zmenšení o:

4-5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek přes boky: 17 cm



Líbím se sama sobě

Paní Jindřiška Zahálková se k hmotnosti 92 kg dopracovala postupně poté, co si zlomila kotník. Když jí oslovily pracovnice výživové poradny NATURHOUSE v Děčíně s nabídkou měření, neváhala a následně se objednala na vstupní konzultaci. Samotnou ji mile překvapilo, že neměla hlad, jedla 6x denně a přitom hubla.

Jindřiško, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

V únoru 2016 jsem byla nakupovat v Tesco. Tam mě oslovily dvě pracovnice NATURHOUSE a domluvily jsme si návštěvu přímo v prodejně.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace?

Na první návštěvě proběhlo převážení a měření objemů. BMI bylo vysoké. Když jsem se dozvěděla, jak na to jsem, zastyděla jsme se. Paní poradkyně mě ujistila, že se s tím dá něco dělat. Po poradě jsme si určily pravidla, jak se budu stravovat, a dostala jsem jídelníček a doplňky stravy.

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

Metodu jsem začala dodržovat ihned. Byla jsem překvapena, že nemám hlad, jím 6x denně a přitom hubnu.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každá návštěva mě utvrzovala



v tom, že moje snaha bude odměněna.

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

U mě proběhla kompletní změna. S novým životním stylem se mi změnilo úplně všechno.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Nebylo to těžké. Já jsem si celý život držela váhu kolem 70 kg. V roce 2010 jsem si zlomila kotník a díky tomu jsem se dostala

na váhu 92 kg. Nemohla jsem se hýbat a kila šla pomalu nahoru.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Prostě nádherně. Nedá se popsat tak krásný pocit. Líbím se sama sobě.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě. Alespoň 1x za 2 měsíce, abych se přesvědčila, že jsem stále na své váze a popovídat si s báječnými ženami v NATURHOUSE. Moc by mi to chybělo.