

Lenka
zhubla téměř
14 kg

Lenka
Šimáková

Tábor

Výška: 162 cm
Věk: 54 let
Původní hmotnost: 77,5 kg
Současná hmotnost: 64 kg

Snížení o:

13,5 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



Lenka Šimáková v době,
kdy vážila 77,5 kg.

Mám cholesterol a cukr v krvi opět v normě. A jako bonus 13,5 kg dole

O tom, že nadváha a zdravotní potíže jdou společně ruku v ruce, dnes snad nikdo nepochybuje. Jenže jak se zbavit nadbytečných kil a získat zpět své zdraví, když člověk zkusil tolik různých diet, které nakonec spíše uškodily, než pomohly, by mohla vyprávět také paní Lenka Šimáková. Ta se ale svěřila před 3 měsíci do odborných rukou výživové poradkyně NATURHOUSE v Táboře a je z ní úplně jiný člověk.

Co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

V obchodním domě DVORÁK v Táboře probíhala akce měření a analýza tělesného tuku. Jen ze zvědavosti jsem se nechala přeměřit. Výsledek mne natolik zaskočil, že jsem se hned nechala objednat na konzultaci k výživové poradkyni Štěpánce Kutišové.

Když jste k nám poprvé přišla, svěřila jste se, že jste držela různé diety...

S nadváhou jsem začala mít problémy již po prvním těhotenství. Uhlovodanovou dietou se mi podařilo zhubnout, ale jo-jo efekt se dostavil záhy. Po druhém těhotenství jsem se opět snažila „sundat“ kila navíc pomocí nezdravých diet. Ty mi způsobily problémy se žlučníkem a rozházely mi metabolismus. Léta jsem žila jak na houpačce, v jednu chvíli jsem hubla a pak opět přibírala.



Jak jste na tom byla po zdravotní stránce?

Co se týče mého zdravotního stavu, loni mi byl diagnostikován diabetes druhého stupně, k tomu vysoký cholesterol, problémy s páteří. Váha byla 78 kg při výšce 162 cm. No prostě hrůza, nelíbila jsem se sama sobě, věděla jsem, že potřebuju poradit, podpořit a hlavně se svěřit do odborných rukou. Proto jsem uvítala přátelský a motivující přístup výživové poradkyně Štěpánky Kutišové.

Začala jste tedy docházet na pravidelné konzultace. Co hodnotíte jako nejpřínosnější?

Již po týdenním vážení jsem díky poradkyni Štěpánce dostala inspiraci vydržet! Dodržovala jsem poctivě jídelníček s pestrou stravou a nárazovými dietními dny. Byla to pro mě vítaná změna, protože jsem najednou nehladověla, ani chuťově nestrádala. Přiměřeně k mé finanční situaci jsem užívala doporučené doplňky stravy. Nejvíce mi chutnala vláknina FIBROKI.

Jak jste přečkala vánoční hodování? Přeci jen bohatě prostřené stoly člověka lákají.

Přiznávám, že největší zkouškou pro mne bylo období Vánoc. Díky vánočnímu jídelníčku jsem dokonce i přes Vánoce zhubla.

Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

Pochopila jsem, že stravovat se zdravě 5x denně je nutnost k tomu, abych se cítila dobře. Když jsem zašla za svým obvodním lékařem, pochválil mě, protože mám cholesterol a cukr v krvi opět v normě. A jako bonus 13,5 kg dole. Tím, že jsem zhubla, si můžu kupovat pěkné oblečení v běžně dostupné velikosti 44, které není nijak předraženo.

Chtěla byste něco vzkázat i ostatním?

Se svoji současnou váhou jsem spokojena. Za to děkuji milému a ochotnému kolektivu v tábořské výživové poradně NATURHOUSE, zejména výživové poradkyni Štěpánce Kutišové.