

Marie
zhubla
20 kg

Marie
Bělunková

Bydliště: Ostrava

Poradna: Ostrava Laso

Zaměstnání: výpravčí

Věk: 49 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 91 kg
Současná hmotnost: 71 kg

Snížení o:

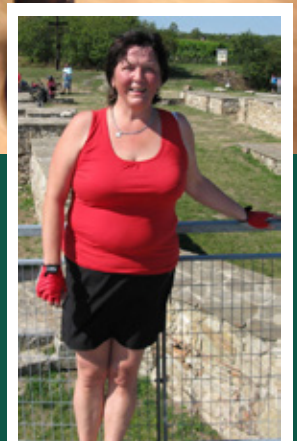
20 kg

Délka hubnutí: 13 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes boky: 16 cm



Marie Bělunková v době, kdy vážila 91 kg.

Každý týden jsem měla velkou radost, když jsem viděla opět nižší číslo na váze

Paní Marie Bělunková pracuje jako výpravčí na směny. Přesto se jí podařilo odložit závaží o 20 kg během 13 měsíců. Nejtěžší jí přišlo nehřešit a zejména nezapomínat na pravidelnost.

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

Ačkoliv na reklamy moc nedám, příznávám se, že mě oslovila reklama na výživové poradenství na Facebooku. Říkala jsem si, že to prostě zkusím a uvidím.

Objednali jste se na vstupní konzultaci. Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Přivítala mě příjemná výživová poradkyně Lucie Michalcová, nejprve mě vyzpovídala v souvislosti s mým zaměstnáním, stravovacími návyky, pitným režimem, zdravotním stavem. Pak mi vysvětlila, jak by mohlo mé hubnutí vypadat. Proběhlo bioimpedanční měření a změření obvodů. Obdržela jsem jídelníček, jak se mám v budoucnu stravovat, první recepty a produkty pro doplnění jídelníčku.

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

Jasně daná pravidla, co můžu a co ne. Postupem času seznámení se spoustou nových potravin, které jsem nikdy nejedla a zajímavé způsoby přípravy, a to i již známých surovin.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velkou radost, když jsem mohla sledovat, že má hmotnost se opravdu snižuje. A také potřebné připomenutí, že se nevyplácí šidit, váha je nekompromisní a nedodržování pravidel vždy odhalila.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček



a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Dodržovat časy jídel, při mé práci na denní a noční směny. Ale režim jídel se dá upravit i pro tenhle případ, jen je nutné nezapomínat jíst (skoro pořád). Zpočátku mi neseseděla častá konzumace jogurtů, ale teď, pokud nemám svou denní dávku, už mi chybí.

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

Dávají mi energii, nejsem pořád unavená a stíhám víc všeho. Snídani bez toastů nebo sušenek FIBROKI už si nedovedu představit, vláknina patří k jogurtům. Sírupy zase představují obměnu pitného režimu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne, někdy byl problém odolat lákadlům, ale pokud jsem neodolala, hned další den jsem to aspoň částečně napрави-la – nárazovou dietou nebo zvýšenou fy-

zickou zátěží – plaváním, cvičením, jízdou na kole.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Jednou jsem měla stejně těžký batoh, skoro jsem s ním nedošla domů. Určitě se teď cítím líp, akorát ten úbytek hmotnosti byl postupný, takže ten pocit není tak intenzivní, jako když jsem konečně sundala ten batoh.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, hned od začátku plavání a rychlá chůze. Jak začala kila ubývat, tak jsem začala cvičit doma i v posilovně. Pokouším se uvolněné místo po tuku zaplnit pevnějšími svaly.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ještě chci pár kilo dolů a pak si hlavně novou váhu udržet. Věřím, že to nebude problém s podporou mé poradkyně Lucie Michalcové.