

**Monika
zhubla
28 kg**

**Monika
Krkošková**

Bydliště: Praha 9

Poradna: Praha Europark

Zaměstnání: Inside Sales Executive

Věk: 29 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 87,5 kg
Současná hmotnost: 59,1 kg

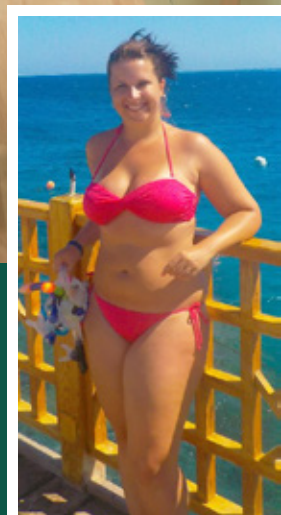
Snížení o:

28,4 kg

Délka hubnutí: 7,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 32–34

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 27 cm**



Monika Krkošková v době,
kdy vážila 87,5 kg.

Člověk se cítí lépe o 100 % nejen fyzicky, ale hlavně psychicky

Pro Moniku Krkoškovou představuje změna životního stylu s podporou nutriční poradny NATURHOUSE v Praze Europarku úplný obrat v životě. Poté, co odložila 28,4 kg, může jít do obchodu a bez problému si koupit slušivé oblečení, lépe se pohybuje, tolik se nezadýchává a v neposlední řadě ji také velmi těší nekončící pochvaly od blízkých.

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

Do NATURHOUSE mě přivedla známá, která má s touto výživovou poradnou skvělé zkušenosti. Procházela jsem tenkrát těžkým obdobím a konečně jsem si uvědomila, že bych se sebou měla začít něco dělat. Už jsem se na sebe nemohla koukat. Řekla jsem si, že za zkoušku nic nedám a prakticky okamžitě jsem se objednala na konzultaci.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Na 1. konzultaci jsem dorazila plná rozporuplných myšlenek a moc nevěděla, co od toho očekávat. Myslela jsem si, že mně se nikdy nemůže povést zhubnout. Popravdě jsem moc nestudovala, o čem přesně metoda NATURHOUSE je a spolehla se jen na doporučení a základní informace od známé. Ujala se mě výživová poradkyně Lenka Jilemnická, která mě změřila, zvažila, vyslovila hrozivý verdikt, jak na tom jsem, a poté mi vše vysvětlila. Sestavila mi vhodný jídelníček, zásobila mě všemi potřebnými informacemi a předepsala potřebné doplňky stravy. Během konzultace jsem se dozvěděla, co vše jsem až doposud dělala špatně, proč mi nešlo zhubnout a co musím změnit nejen, co se týče stravování, ale také pohybu, odpočinku a dalších věcí, které mi v hubnutí až doposud bránily. Odcházela jsem s hlavou plnou informací, brožurek, obavami, jestli tohle vůbec dokážu, ale i s obrovskou nadějí, že se to konečně povede.



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

Nejvíce se mi líbilo to, že jsem každý týden dostala mírně upravený jídelníček, aby odpovídal mým potřebám. Nebyl tedy pokaždé stejný, ale stále se obměňoval a také jsem dostávala spoustu nových receptů na zdravá jídla, o kterých jsem neměla do té doby ani tušení. A k mému překvapení mi všechno opravdu chutnalo. A nebyla to jen samá zelenina, jak bych čekala, ale byly mezi nimi i různé dobrůtky jako recepty na lehké dezerty.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace mi absolutně vyhovovaly. Líbilo se mi, že jsem měla stálou podporu a nemohla jsem si tedy dovolit do další konzultace nic nezhubnout, abych se necítila trapně. Měla jsem tedy velkou motivaci. Každý týden mi paní poradkyně Lenka řekla, jak na tom jsem, co se zlepšilo, případně na čem bych měla zapracovat. Občas nějaké to zhřešení bylo, ale vše jsem přiznala a bylo mi vysvětleno, co všechno daná potravina/nápoj způsobuje. Postupem času mě na taková zhřešení přešla chuť sama od sebe.

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

Musela jsem v první řadě začít jíst. Až do

této doby jsem vlastně celý den nejedla a večer jsem se napráskala něčím nezdravým – smažený sýr s hranolkami, pizza, zapila jsem to colou a podobně. Snídaně jsem vynechávala zcela a během dne jsem si dala maximálně tak bagetu z automatu nebo pytlík chipsů, které miluji. Takže jsem začala snídat, dávat si svačiny, vyškrtala všechna tato nezdravá jídla a začala dodržovat předepsaný jídelníček. Zařadila jsem hodně zeleniny, dodržovat pitný režim a nestačila jsem se divit, jak málo stačilo k tomu, aby váha šla dolů.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Vůbec ne. Když se na to dívám zpětně, tak si říkám, na co jsem tak dlouho čekala. Stačilo opravdu jen málo. Jen jsem potřebovala někoho, kdo mě takzvaně nakopne, a pak jsem se do toho dostala a hubnutí mě začalo bavit. Začala jsem hodně cvičit a mít spoustu pohybových aktivit, což mi hubnutí také podpořilo. Člověk si to musel srovnat v hlavě a obětovat svá oblíbená jídla a takové ty různé pochutiny, ale ten výsledek za tu dřinu a odříkání určitě stojí. Člověk se cítí lépe o 100 % nejen fyzicky, ale hlavně psychicky. Stále budu do poradny chodit pro mé oblíbené produkty, které mi opravdu zachutnaly a staly se nezbytnou součástí mého nového jídelníčku. Děkuju všem v NATURHOUSE, zejména pak nutriční specialiste Lence Jilemnické.