

NIKOLA
-27,1
kg

Nikola Bláhová

Bydliště: Dobříš

Poradna: Dobříš

Zaměstnání: knihovnice

Věk:	25 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	123,5 kg
Současná hmotnost:	96,4 kg

Délka hubnutí:	10 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

1 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 26 cm



Mít 27 kilo dole je úžasný pocit

Září šťastím sympatická knihovnice Nikola Bláhová, která se na sebe před 10 měsíci zdravě naštvála a vyhledala odbornou pomoc ve výživové poradně NATURHOUSE v Dobříši. Společně s nadbytečnými kily odešly také bolesti kolenou a celkově se jí zlepšila pohyblivost. Konečně může chodit na túry bez zadýchávání.

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

Moje váha už byla prostě moc. Všechno oblečení mi bylo malé. Nezapnula jsem bederní pás u krosny. Přemýšlela jsem nad tím, jak udělat co nejmíň kroků z bodu A do bodu B. Věděla jsem, že sama zhubnout nedokážu, že potřebuji podporu a někoho, kdo by mi ukázal ten správný směr a vedl mě. Ze všech výživových poraden se mi nejvíce líbil NATURHOUSE a byl také dostupný v mém bydlišti.

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

Když jsem vešla do dveří, přivítala mě výživová poradkyně, představila se mi a pak mi začala vysvětlovat, jak metoda NATURHOUSE funguje. Ptala se mě na zaměstnání, zda mám nějaké zdravotní problémy atp. Poté mě zvažila a ukázala mi, jak na tom jsem, jaký mám metabolický věk, kolik mám tuku, kolik zadržuji vody a kolik váží moje kosti. Dostala jsem jídelníček a ampulky na odvodnění.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Líbilo se mi, že jsem hned po týdnu viděla výsledky. Za první týden jsem měla 3,5 kg dole. Také pro mě



byly takovou pomyslnou podporou a hnaly mě kupředu, abych vydržela.

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

Moje změny byly velké. Musela jsem spoustu věcí ze svého jídelníčku vyřadit a nahradit jinými, zdravějšími. Omezila jsem hodně klasické přílohy a nahradila je zeleninou, bílé pečivo jsem vyměnila za sójové toustíky FIBROKI, případně žitným chlebem, klasické těstoviny za celozrnné. Hodně jsem začala jíst i ovoce místo sladkého a chuť na sladké zaháněla bílým jogurtem a vlákninou FIBROKI. Co se týkalo masa, toho je v metodě hodně, takže jsem jedla převážně krůtí, kuřecí a králíčí a občas libové vepřové.

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

Mně nejvíce pomáhaly různé produkty na odvodnění, tuk mi šel tak nějak sám. Mezi mé oblíbené patřily sirup SAMBUKI a ampulky FLUICIR.

V období zkuškového jsem uvítala něco na uklidnění, což byl sirup HEARKI. A samozřejmě vláknina FIBROKI ze začátku na hlad, poté spíše na chuť na sladké.

Pokračujete s užíváním produktů nyní?

Ano, stále používám jak nějaké sirupy, tak ampulky, toasty a vlákninu. A určitě i v budoucnu si plánuji pro nějaké chodit.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 27,1 kg?

Je to úžasné. Jsem pohyblivější, můžu zase chodit s krosnou na túry. Méně mě bolí kolena. Je to celkově fakt super pocit.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, u mě je to sportem k trvalé invaliditě. Pouze jsem chodila na kratší túry a procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, jednou za čas bych se tam ráda podívala, abych věděla, jak jsem na tom s váhou a případně si vzala některé produkty.