

**PAVLA**  
**-21**  
**kg**

## **Pavla Konvičková**

**Bydliště: Zátor**

**Poradna: Krnov**

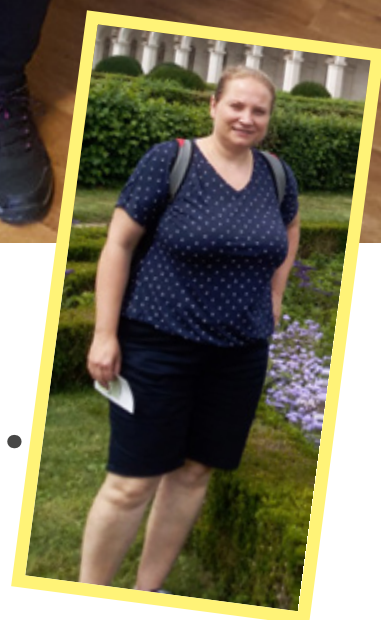
**Zaměstnání: uklízečka v MŠ**

Věk:	42 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	99,7 kg
Současná hmotnost:	78,7 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	46, 48
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho v cm: 20 cm**



# Vážím si sama sebe za to, jak jsem to zvládla

V první řadě paní Pavla omládl! Pak také neuvěřitelně prokoukla a je se sebou mnohem spokojenější. Navíc se jí zlepšil i zdravotní stav. Zdraví bylo jednou z hlavních motivací, proč se rozhodla něco změnit. Chtěla se cítit lépe a zapracovat na své postavě. Díky své pílí, pozitivnímu přístupu a naší metodě se jí podařilo shodit úžasných 21 kg. Stačilo upravit stravování, nastavit pravidelnost a naučit se skloubit vaření pro sebe i celou rodinu. A povedlo se jí to – jsme na ni patřičně hrdí. Velmi si teď užívá nakupování oblečení, které jí krásně sedí a cítí se i mnohem sebevědoměji.

**Pavlo, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Co bylo tím hlavním impulsem?**

Přišla jsem hlavně kvůli zdravotním obtížím. Dalším impulzem byl vzhled. Říkala jsem si, že to už nejsem já a že se sebou nejsem spokojená. Chtěla jsem to změnit.

**Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Někdo má obavy, někdo je zvědavý, co se dozví. Jak to bylo u vás?**

Při první konzultaci jsem byla mile překvapená přístupem paní poradkyně. Částečně jsem byla zvědavá, měla jsem obavy, jestli vše zvládnou.

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

V první řadě mi velmi vyhovovalo, že jsem měla konkrétně sestavený jídelníček – aspoň pro první dny. Dříve jsem nevěděla, jaké množství a jaké potraviny můžu kombinovat. Postupně jsem se to vše naučila.

**Mnoho lidí se u „diet“ obává, že budou mít hlad. Jak to tedy je s tím hladem a chutěmi?**



Velikost porcí jídla mě překvapila, zpočátku jsem měla problém porce vůbec sníst. Hlad jsem nepociťovala a ani chutě mě nepřepadávaly.

**Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace a setkávání?**

Konzultace mě vždy povzbudily, i když se zrovna moc nedařilo. Je to i takový „bič“, že bude kontrola. Paní poradkyně jsou nesmírně milé, povzbudivé, příjemné. Vždy když jsem odcházela z konzultace, tak jsem se cítila povzbuzeně a natěšeně a měla jsem chuť pokračovat.

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

U mě nastaly změny v množství jídla, začala jsem jíst víc ovoce a zeleniny. Hlavně pak pravidelnost.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání podpůrných produktů. Máte mezi nimi nějaký oblíbený?**

Většina produktů byla dobrá, nejvíce mi vyhovovaly a chutnaly sirupy, protože mi zpestřily pitný režim.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?**

Zpočátku to ubíhalo rychle, ale bylo pro mě náročné skloubit vaření pro sebe a pro zbytek rodiny. Naučila jsem se postupem času vařit tak, abych jídlo mohla použít pro sebe i rodinu, pak už to nebyl problém.

**Co se změnilo ve vašem životě nyní po zhubnutí? A co říká okolí?**

Okolí mě chválí a povzbuzuje. Sama sebe si vážím za to, že jsem to zatím zvládla, sebevědomí mi stoupl, začala jsem ráda nakupovat oblečení. Zdraví se mi zlepšilo a za to jsem moc ráda.

**Kombinovala jste hubnutí s pohybovými aktivitami?**

Během hubnutí jsem moc necvičila, spíše chodila na delší procházky.

**Čím vás NATURHOUSE obohatil a máte v plánu docházet i nadále?**

Určitě mě obohatil, už mám přehled, kolik jídla můžu sníst, které potraviny jsou vhodné a které si můžu dopřát občas. Docházet mám v plánu i nadále.