

PETRA
-15
kg

Petra Dědečková

Bydliště: Tatobity

Poradna: Turnov

Zaměstnání: studentka

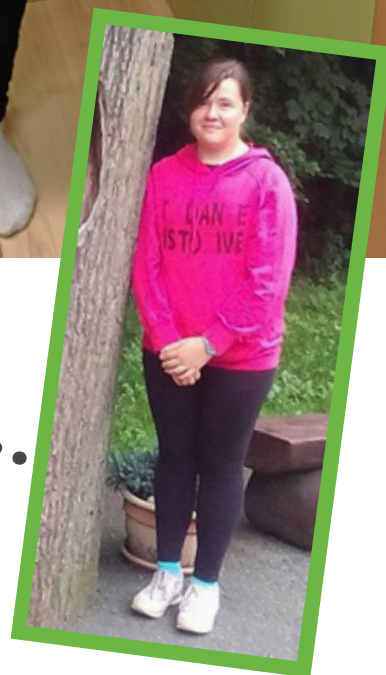
Věk:	14 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	82 kg
Současná hmotnost:	67 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase, přes břicho a boky: 9 cm



Konečně se mohu na sebe podívat do zrcadla

Studentka základní školy Petra Dědečková dlouho bojovala se svojí váhou. Připadala si neatraktivní, měla nízké sebevědomí a jít na koupaliště bylo pro ní za trest. Před rokem navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově a rozhodla se pro postupnou redukci kilogramů. Společně s nadbytečnými kilogramy odešly také její pocity méněcennosti a po všech stránkách se cítí lépe.

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

O NATURHOUSE mi řekla mamka, když viděla, jak se čím dál víc trápím se svou váhou a i já jsem to chtěla změnit. Byla jsem nešťastná, neboť se mi váha zvyšovala stále asi od 3. třídy. Díky tloušťce jsem měla snížené sebevědomí. Jít na koupaliště bylo utrpení kvůli tomu, jak vypadám. Mamka mi navrhla, že mě objedná k výživové poradkyni, aby nám poradila, co se s tím dá dělat.

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

Výživová poradkyně paní Lenka Tomčo v Turnově nás se srdečným úsměvem velice mile přivítala. Měla jsem první obavy, co na mou váhu řekne. Nejprve mě zvážila, změřila a řekla mi, jak na tom jsem a co se s tím dá dělat. Nevěřila jsem, kolik vody mé tělo zadržovalo. Víc než tuku. Poté se zeptala, jaký mám cíl, sestavila jídelníček na míru a doporučila produkty, které napomáhají hubnutí. Tím má změna životního stylu začala.

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

Nejvíce se mi líbilo, že již po týdnu byly vidět první výsledky. Váha šla dolů a míry také. Přitom jsem vůbec nehledověla. Dříve jsem jedla nepravidelně. Nyní každé 2,5–3 hodiny. K tomu přidám 3x do týdne svižnější procházky



nebo si jdu zaplavat. Od první konzultace vaří i mamka zdravěji. Oceňuji i recepty NATURHOUSE.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se i těšila, protože jsem měla radost, jak jdou kila dolů, tělo se formovalo a míry byly menší. Zajímavé bylo, jak mé tělo reaguje na zvýšenou sportovní aktivitu a kolik tuku zmizelo díky změně životosprávy.

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

Naučila jsem se jíst pravidelně. Odmítám zcela bílé pečivo, nahradila jsem ho žitným chlebem. Výrazně jsem omezila sladkosti a sladké nápoje už nepiji vůbec. Místo toho mám oblíbené smoothie, z nápojů vodu nebo čaj. Jím teď mnohem víc zeleniny a ovoce. Pomohla mi i úprava porcí.

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

Mezi mé oblíbené produkty patřily zejména cereálie, vláknina a občas

sušenky FIBROKI a sirup CINARKI. Výborný byl pudink SLIMBEL SYSTEM a marmeláda DIETESSE.3.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S pomocí paní poradkyně to těžké ani nebylo. Stačilo upravit porce, začít jíst pravidelně a přidat pohyb. Výživová poradkyně mě naučila pravidelně jíst. Teď už vím, že vynechávat snídani a někdy místo oběda sníst 2 rohlíky a sedět u počítače, je hodně špatné. Velký díky patří i Lence Tomčo za pomoc najít správnou cestu.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?

Nyní se cítím skvěle. Konečně se mohu na sebe podívat do zrcadla. Těší mě, když mě spolužáci a známé chválí, jak jsem zhubla. Mnohem líp snáším tělocvik ve škole. I mé nepříjemné pocení úplně vymizelo. Také oblečení, které jsem si dříve nemohla dovolit, teď mohu s radostí obléct. Postavu si chci udržet.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE občas zajdu pro produkty a případně podle potřeby pro radu.