

**Petra
zhubla
12 kg**

**Petra
Fialová**

**Bydliště: Dolní Skrýchov
Poradna: Jindřichův Hradec
Zaměstnání: rodičovská dovolená**

Věk: 36 let
Výška: 163 cm
Původní hmotnost: 70 kg
Současná hmotnost: 58 kg

Snížení o:
12 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 40–42
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 10 cm**



Petra Fialová v době,
kdy vážila 70 kg.

Hubnutí s podporou NATURHOUSE bylo jednoduché, přirozené a především neuvěřitelně rychlé. Zvládla jsem přitom i kojit a můj syn na rozdíl ode mě krásně přibírá

Maminka dvou dětí Petra Fialová přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci se 70 kg a také požadavkem neochudit kojení svého syna. Po 3 měsících váží 58 kg, je štíhlejší v pase a přes břicho o 10 cm. Cítí se naprosto fantasticky a sama lituje toho, že nezačala dřív.

Petro, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny jsem se rozhodla jít díky přebytečným kilům, která mi zůstala po druhém těhotenství. Váha už sama dolů nešla a já jsem se jich chtěla zbavit s odborným vedením. Stále jsem totiž kojila svého syna a rozhodně jsem nechtěla, aby se mé hubnutí odrazilo na kvalitě nebo množství mléka. Co mě nejvíce zaujalo a přesvědčilo pro hubnutí s podporou NATURHOUSE, byl fakt, že strava stanovená výživovou poradkyní přesně odpovídala doporučené vyvážené stravě kojící ženy. Tehdy jsem už neváhala a začala.

Jak vzpomínáte na svoji 1. konzultaci v poradně?

Na úplně první konzultaci jsem se cítila lehce rozpačitě. V rozhovoru s výživovou poradkyní jsem si uvědomila spoustu chyb ve svém stravování. Zároveň mě však překvapilo, že nadváha není jen o tucích, ale (a u mne především) o zadržované vodě. Po úvodním rozhovoru o návycích, stravě, zdravotním stavu a životním stylu došlo k převážení a přeměření a stanovení nového stravovacího režimu. Bylo pro mě důležité, že mi má poradkyně upravila dietu přesně na míru podle mých potřeb. Nemusím připomínat, že ještě důležitější než hubnutí pro mne byla plnohodnotná výživa mého dítěte. Nadchlo mě, že jde skloubit obojí.



Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Pravidelné konzultace pro mne byly důležité pro celkové udržování nových návyků. Pokud bych pravidelně nedocházela do poradny NATURHOUSE, myslím, že bych se velmi rychle vrátila k původnímu typu stravování. A musím přiznat, že velkou roli u mě hrála i motivace zvenjšku a myšlenky typu „Nemůžu jít na další převážení a nemít o pár deka méně!“

Jaké změny se týkaly Vašeho jídelníčku a stravovacích návyků?

K mému velkému překvapení mi změna jídelníčku nedělala žádné problémy. Obávala jsem se, že nezvládnou najednou vysadit pečivo, začít úplně jinak vařit, ale šlo to úplně lehce a hlavně bez hladovění a odříkání, na které já osobně nemám dostatečně silnou vůli. Zeleninu můžete jíst téměř neomezeně, takže jsem jednoduše změnila poměr na svém talíři, přičemž zelenina připravovaná na různé způsoby jednoznačně převažovala. Po celý den jsem pak měla pocit sytosti a vyvážená strava způsobila, že jsem ji nepotřebovala kompenzovat sladkostmi apod. Kvůli kojení jsem nadále jedla i přílohy. Moje strava se stala mnohem pestřejší, zajímavější, bylo jí možná ještě více než předtím a přitom kila šla rychle dolů.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly?

Hodně jsem si oblíbila chuťově výbornou vlákninu FIBROKI, kterou jsem jedla pravidelně po obědě a po večeři. Byla to

pokaždé taková ta správná tečka, díky které jsem byla sytá a neměla chuť na sladké. Také jsem ráda pila čaj INFUNAT RELAX na odvádění přebytečné vody. K mým oblíbeným produktům patří také různé druhy sušenek FIBROKI.

Zhubla jste úžasných 12 kg, připadalo Vám to těžké?

Hubnutí s podporou NATURHOUSE bylo jednoduché, přirozené a především neuvěřitelně rychlé. Nešlo o žádné odříkání ani omezování. Nové stravovací návyky mi od začátku naprosto vyhovují a nemám nejmenší potřebu se vracet k těm starým. A co je nejdůležitější, po celou dobu hubnutí jsem plně kojila svého syna, který na rozdíl ode mne stále zdravě přibírá. Cítím se výborně. Tuto váhu jsem neměla roky a ještě před pár měsíci mi připadala naprosto nedosažitelná. Často si říkám, jak dlouho jsem se naprosto zbytečně trápila problémem, který jsem spolu s NATURHOUSE vyřešila doslova za pár týdnů bez nejmenších potíží.

Svého cíle jste dosáhla. Je něco, co byste chtěla vzkázat?

S výživovou poradkyní nyní řešíme, jak postupně do jídelníčku zařazovat i kaloricky „náročnější“ stravu a nepřibírat. A hlavně musím říct, že se na pravidelné návštěvy v NATURHOUSE těším nejen díky příjemnému prostředí, ale především díky moc milým poradkyním Mgr. Štěpánce Kutišové a Monice Vítkové, které mi pomohly se neuvěřitelně lehce zbavit pro mě tak velkého problému.