

Hana
zhubla o
14 Kg

Hana
Lacmanová
Beroun

Věk: **48 let**
Výška: **153 cm**

Původní váha: **72,6 kg**
Současná váha: **58,6 kg**

Snížení o:
14 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **48**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:
4 konf. velikostí obl.



Hana Lacmanová
v době, kdy vážila 72 kg.

Neberu žádné léky, nebolí mě nohy ani záda a jsem svěží

Vyjmenovává jen část výhod paní Hana Lacmanová, které získala zpět díky profesionální pomoci v dietetickém centru NATURHOUSE v Berouně.

Jednou jdu tak na zkoušku pěveckého sboru a zase slyším sbormístra, jak mi říká: „Zhluboka se nadechněte a zazpívejte tyto takty na jeden nádech.“ No jo, ale ať se nadechnu, jak chci, stále se mi dechu nedostává. To je tou váhou, pomyslela jsem si. Dřív, když jsem pravidelně cvičila, jezdila na kole a plavala, se mi přeci lépe dýchalo a spoustu věcí jsem zvládala. A dnes, pravda je mi více let, ale své tělo nepoznávám. Začala mě bolet záda a nohy mi nesmírně ztěžkly. Přestala jsem chodit do divadla a opery, protože můj šatník se mi nelíbí a představa, že bych navštívila v plavkách veřejné koupaliště či bazén, byla nemyslitelná. Můj život se najednou stal mnohem méně aktivní.

Jednou jsem se zmínila své kamarádce o tom, co mě tíží, a že si neumím vlastními silami poradit se svou nadváhou. Kamarádka mi poradila, že ona dochází do Berouna do dietetického centra NATURHOUSE a tam jí výživová poradkyně paní Straškrábová radí, jak váhu nejen snížit, ale jak si ji také udržet. Řekla jsem si: „Tak dost smutku a začni už něco se sebou dělat, vždyť i tvůj muž se na tebe dívá dnes jinak než kdysi!“ A tak jsem se odhodlala a poradnu navštívila.

Přivítala mě usměvavá výživová poradkyně se svou příjemnou asistentkou. Tehdy jsem ještě netušila, jak se změní můj život i život mého muže, který za nějaký čas usoudil (podotýkám bez mého přičinění), že se zde k hubnutí přihlásí také. Paní Straškrábová mi doporučila mírný pohyb, exkluzivní výrobky

na bylinné bázi a pestrý lehký jídelníček, jehož součástí se staly ryby, různé druhy zeleniny a ovoce, které mě dříve ani nenapadlo koupit.

Přestala jsem kupovat běžné bílé pečivo a nahradila ho celozrnným, začala jsem si pozorněji prohlížet nálepky na sýrech, jogurtech, mléce, tvarohu a zkoumat obsahy tuků a sacharidů. Zjistila jsem, že mnohá jídla, která mi paní poradkyně doporučila formou předepsaných jídelníčků, mi moc chutnají. Zejména jsem si oblíbila žampionovou polévku, polévku minestrone, chřestový krém, ryby na různý způsob atd. Každý večer jsem si naplánovala jídelníček na druhý den, vše si připravila a vzala s sebou do práce. Po krátkém čase se mi tento nový zvyk dostal pod kůži a dnes už to dělám úplně automaticky. Kámen úrazu spočíval v pitném režimu. Naučit se pravidelně pít různé čaje z bylin nebo čistou vodu bez příchuti a bublinek pouze s přidávkem citronu či pomeranče byl pro mě velký úkol. Každý den jsem si ráno uvařila čaj do velké konvice a z ní si nalávala do malé skleničky, abych měla pocit, že si musím neustále dolévat. Dnes svůj obvyklý denní příjem tekutin vypiji, aniž bych nad tím musela nijak zvlášť uvažovat.

Samozřejmě, že to nebylo vždy snadné a jednoduché odolávat svodům kamarádek na společném sezení v cukrárně nebo v kavárně. Záměrně jsem si však vybírala taková místa, kde nabízeli zeleninové saláty a popíjela s nimi maximálně vinný střík či neperlivou vodu. Vždy mě velmi potěšil pocit, že jsem sladkým nástrahám odolala a vydržela. Asi největší obavy jsem zažívala před do-

volenou. Pochybovala jsem, zda to všechno jenom zvládnou. S paní poradkyní Evou jsme se domluvily na základních pravidlech stravování, a aby všechno dobře dopadlo, vezla jsem s sebou i své oblíbené produkty NATURHOUSE. Na dovolené jsem si vybírala jídla s mořskými plody, hovězí a kuřecí maso se zeleninovými saláty a občas i zhrěšila dobrým španělským vínem. Po návratu domů jsem se na konzultaci v dietetickém centru vůbec netěšila. Znáte to, stoupnete na váhu a ona prozradí vše... Ale světe div se, já jsem dokonce i zhubla!

V tu chvíli jsem si uvědomila, že zodpovědný přístup ke stravování a k životu není nic, čeho bych nebyla schopna, a že díky tomu budu své zdraví i nadále utužovat. Dnes sama sobě musím přiznat, že jsem na sebe pyšná, že jsem se rozhodla k tomuto kroku. Lékaři žasnou nad zmenšenými projevy mé alergie, neberu žádné léky, nebolí mě nohy ani záda, získala jsem zpět svoji svěžest, jsem téměř vždy v dobré náladě, na jeden dech zazpívám počet taktů dle přání sbormístra a těší mě, když mi kolegové i kolegyně, kamarádi a kamarádky říkají, že mi to sluší.

Teď mám před sebou ještě jeden důležitý úkol. Chtěla bych pomoci svému muži, který se rozhodl udělat stejný krok jako já, a podpořit ho na cestě za vysněnou postavou s NATURHOUSE. Věřím, že bude mít dost energie i odhodlání a že svoji ideální váhu brzy získá.

Všem klientům NATURHOUSE držím palce, ať se jim daří hubnout a udržet si svoji vysněnou váhu!

