

Nejtěžší na hubnutí je udělat správné rozhodnutí

Václava
zhubla téměř
20 kg

Václava
Fridrichová

Jirkov

Výška: **178 cm**
Věk: **43 let**
Původní váha: **92,7 kg**
Současná váha: **73 kg**

Snížení o:
19,7 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **XXL**
Velikost oblečení po: **M**

Snížení o:
3 konf. velikosti oblečení



Václava Fridrichová v době, kdy vážila 92 kg.

Nejtěžší na hubnutí je udělat správné rozhodnutí

Svěřila se paní Václava Fridrichová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově zhubla téměř 20 kg a je z ní nový člověk.

Jak jste se dostala do dietetického centra NATURHOUSE?

Už dlouhou dobu jsem měla v úmyslu zredukovat svou dosavadní váhu, a právě když jsem procházela kolem centra NATURHOUSE, byl to pro mě jeden z rozhodujících okamžiků. Centrum mne zaujalo na první pohled. Nedalo mi to a našla jsem si jej na internetu. Poté jsem neváhala zavolat a domluvila si schůzku.

Jak probíhalo úvodní setkání?

Úvodní schůzka probíhala velmi příjemně. Slečna dietoložka si nejdříve vyslechla můj zdravotní stav a stravovací návyky. Poté jsem se zvážila na speciální váze, která určila poměr mých tělesných tkání a nejen to. Výsledky bioimpedančního měření byly alarmující, a tak jsme následně probraly vše potřebné, co vede ke zdravému životnímu stylu a redukci nadváhy.

Bylo pro Vás těžké změnit své dosavadní stravovací návyky?

Zpočátku určitě. Byla jsem zvyklá jíst ná-



razově a pouze tehdy, kdy mne přepadl hlad. Překvapivě pro mě bylo o mnoho těžší jíst častěji a pravidelně 5x denně. Naučila jsem se však naslouchat svému tělu. Zjistila jsem, že zdravé jídlo je člověku prospěšnější a bavilo mě vařit si podle zdravých receptů NATURHOUSE.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Určitě diskretnost a ušetření času s vymyšlením jídelníčku. Začala mi vyhovovat i strava, na kterou jsem nebyla zvyklá. Dostávala jsem tipy na chutná a zdravá jídla. A samozřejmě výsledky, které mne motivovaly nejvíce.

Spousta klientů si chválí pravidelné návštěvy dietologa. Jak je to u Vás?

Na návštěvy, které provádím jednou týdně, jsem se vždy těšila. Je zde skvělý kolektiv odborníků, přičemž spokojenost na obou stranách vzbuzovala mé nadšení a posouvala mě vždy o krok dále, blíže k cíli, který jsem si určila.

6. Kdybyste měla jednou nebo dvěma větami dodat sílu těm, kteří váhají, co by to bylo?

Nejtěžší na všem je rozhodnutí! Pak už je vše snadné a lehce splnitelné, zvláště při tak příjemné spolupráci s odborníky.

Kolik jste dosavadně zhubla a za jak dlouhou dobu?

Za 4 měsíce jsem shodila 19,7 kg. Původně jsem plánovala zhubnout 10 kg, ale poté, co jsem si nový životní styl oblíbila, rozhodla jsem se dát dolů ještě víc. Na konci našeho úsilí jsem dosáhla své vysněné váhy a nyní do centra NATURHOUSE docházím jednou za měsíc, nejenom proto, abych se ujistila, že si svou váhu dokážu udržet, ale i pro celkovou přátelskou atmosféru, která z personálu NATURHOUSE v Chomutově přímo číší.