

Konečně vypadám a cítím se spokojená sama se sebou

**Yuliya
zhubla**

17 kg

**Yuliya
Sova**

**Drážďany,
hubnutí v Děčíně**

Výška: **165 cm**

Původní váha: **84,5 kg**

Současná váha: **68,3 kg**

Snížení o:

17,1 kg

Délka trvání: **7 měsíců**

Velikost oblečení před: **44**

Velikost oblečení po: **38/38**

Snížení o:

3-4 konf. velikostí oblečení



Yuliya Sova v době,
kdy vážila 84,5 kg.

Konečně vypadám a cítím se spokojená sama se sebou

Nadšeně popisuje paní Yuliya Sova, která po dobu 7 měsíců dojížděla do výživové poradny NATURHOUSE v Děčíně až z Drážďan, aby si splnila svůj sen a zhubla 17kilové závaží.

Kdy jste si začala uvědomovat, že máte problémy s váhou?

Nadváhou trpím už od dětství. Máme ji v „genech“. Prarodiče, rodiče, ale také někteří z ostatního příbuzenstva mají kila navíc. Ale uvědomila jsem si, že s tím musím něco udělat v srpnu 2011.

Zkoušela jste s tím něco udělat sama?

Ano, zkoušela jsem to. Nejedla jsem večer a zmenšila jsem si porce. Ale toto opatření fungovalo jen dočasně.

Proč jste začala hubnout?

Nelíbil se mi můj odraz v zrcadle a měla jsem také problémy s nakupováním oblečení. Chtěla jsem vypadat dobře. Navíc mě začaly trápit zdravotní problémy jako je například vyšší krevní tlak, bolesti hlavy, bolesti a nadýmání břicha.

To byl ten důvod, který Vás tentokrát přivedl do NATURHOUSE?

Přesně tak. Rozhodla jsem se vyhledat odbornou pomoc, protože jsem si uvědomila,



že nevím, jak bych měla správně bez újmy na zdraví zhubnout a pak si novou váhu udržet. Rozhodně jsem nechtěla hladovět, ale ani přijít o nějaké lahůdky. Věřila jsem, že odborníci se v tom vyznají lépe, a nezmýlila jsem se.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Samozřejmě tak snadné, jak napovídá konečný výsledek, to rozhodně nebylo. Nikdy jsem ale dietu neporušila. Odháněla jsem myšlenky o skončení hubnutí, protože jsem každým týdnem na konzultacích viděla pozitivnější výsledky.

Jaké byly největší změny ve vašem jídelníčku?

Začala jsem jíst spoustu zeleniny a pít hodně vody. Vyloučila jsem ze svého jídelníčku sladkosti a sušenky.

Co pro Vás bylo na novém stravování nejobtížnější?

Nebyla jsem zvyklá na celer, zelené fazolky, petržel, cibule, špenát, čočku. Tyto potraviny nemám příliš v oblibě a těžko jsem je do sebe dostala.

Za jak dlouho jste viděla první pozitivní výsledky?

První kila letěla dolů již po prvním týdnu. Vízuálně jsem výsledky zpozorovala za měsíc.

Co Vám během hubnutí nejvíce dodávalo sílu?

Viděla jsem, že dieta funguje. Měla jsem za cíl dosáhnout ideální váhy vzhledem ke své výšce. Během hubnutí jsem měla ohromnou podporu v rodině a mezi přáteli. Také vřelý přístup a profesionalita celého týmu ve výživové poradně, pod jejichž vedením jsem hubla, mi dodával podporu a motivaci vydržet. Dokonce ani jazyková bariéra, které jsem se původně obávala, nebyla překážkou. Fakt, že nemluví česky, nýbrž jenom německy a rusky, nijak neohrozil mé hubnutí. Vždycky jsme se domluvili. Jsem velice vděčná celému týmu NATURHOUSE v Děčíně.

Oblíbila jste si některý z produktů, které jste užívala?

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI, polévky SLIMBEL SYSTEM a sušenky FIBROKI.

Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Ano a nejen s váhou. Konečně vypadám a cítím se spokojená sama se sebou. Chci ale ještě pokračovat dál a řádně si zafixovat nové stravovací návyky.

Co byste poradila lidem, kteří se teprve odhodlávají začít se svou váhou bojovat?

Pokud se rozhodnete, nevzdávejte to a jděte za svým cílem. Zdraví máte jedno a život také. Změnit své stravovací návyky není zrovna nejjednodušší, přinese vám to ale radost, krásu a sebevědomí.