

Výživová poradkyně mě ujistila,
že váhu 76,7 kg vidím naposledy.
A měla pravdu

RADKA
-14
kg

Radka Svítilová

Bydliště: Bystřice nad Pernštejnem

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: Odborná referentka

Věk:	29 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	76,7 kg
Současná hmotnost:	62,7 kg

Délka hubnutí:	4,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	L
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 13 cm



Výživová poradkyně mě ujistila, že váhu 76,7 kg vidím naposledy. A měla pravdu

Paní Radka Svítlová přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Brně, Orlí ulici na doporučení svých známých. Během necelých 5 měsíců změnila své stravovací návyky, naučila se snídat, zařadila více ovoce a zeleniny a zakysaných mléčných produktů. Nyní je lehčí o 14 kg, štíhlejší přes břicho o 13 cm a své křivky může nechat vyniknout v oblečení velikosti S.



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

V únoru slavil dědeček osmdesáté narozeniny, kde se hodně jedlo, pilo a také fotilo. Když jsem se potom na fotografii z oslavy podívala, řekla jsem si, že takhle už to dál nejde a že se sebou musím něco udělat. O výživové poradně NATURHOUSE v Brně, Orlí ulici jsem věděla od svých známých, kterým se tu podařilo krásně zhubnout. Asi měsíc jsem se ještě odhodlávala, než jsem na internetové stránce poradny zaklikla tlačítko: „Chci konzultaci zdarma“. A teď jsem nesmírně šťastná, že jsem to udělala.

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

Pamatuji si na to úplně přesně. Byla jsem plna očekávání i strachu, jestli to zvládnou, ale zároveň jsem se na konzultaci těšila. Po vstupu do poradny strach úplně zmizel a zbylo jen to těšení. V poradně mě přivítala milá výživová poradkyně paní Iva Bednaříková se dvěma stejně tak milými asistentkami. Proběhlo vážení, měření a také jsme si popovídaly o mých dosavadních stravovacích návycích. Z poradny jsem odešla se suchary, sušenkami a vlákninou FIBROKI a prvním produktem na zadrženou vodu. Moc dobře si pamatuji na svoje zděšení, když jsem v poradně stoupla na váhu a uviděla to, co váha ukázala, dlouhou dobu předtím jsem se totiž nevážila. Paní Bedna-

říková mi ale řekla, že tuhle váhu uvidím naposledy, a já tomu uvěřila.

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

Velmi se mi líbily pravidelné týdenní konzultace, na kterých jsem vždy obdržela jídelníček na daný týden a také nějaký produkt, který reagoval na tuk či zadrženou vodu v těle. A hlavně, konečně jsem se naučila hodně pít a dodržovat pravidelnost ve stravování.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byla jsem za ně nesmírně ráda. Jsem takový typ člověka, který nad sebou potřebuje pomyslný bič, aby nezlenivěl. Navíc bylo vždy úžasné slyšet pochvalu, kolik jsem zase zhubla.

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

I když jsem se i dříve snažila stravovat zdravěji, pořád jsem v tom tápala. Největší změnou pro mě bylo to, že jsem se naučila snídat do půl hodiny po probuzení, hodně pít a také jsem do svého jídelníčku zařadila spoustu ovoce, zeleniny a zakysaných mléčných produktů.

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

Na produkty nedám dopustit. Bez sušenek či sucharů FIBROKI už si snídání neumím představit, stejně tak jako bez vlákniny po obědě a večeři, která eliminuje chuť a skvěle zasytí. Na zadrženou vodu mi velmi pomáhaly ampule FLUICIR.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec. Pořád jsem nechápala, že tolik jím a přitom hubnu. Neměla jsem vůbec pocit, že mi něco chybí. Nebrala jsem to jako dietu, ale jako učení se novému zdravějšímu životnímu stylu.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 14 kg?

Cítím se skvěle. Je to úžasné, když od okolí slyšíte samé pochvaly, jak moc vám to sluší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nijak zásadně. Občas chodím na procházky nebo si zaplavat, ale nejsem žádný sportovní nadšenec.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě sem plánuji chodit i nadále pro své oblíbené produkty a za velice příjemným kolektivem této pobočky. Tímto bych chtěla celému kolektivu pobočky v Brně, Orlí ulici pod vedením paní Ivy Bednaříkové velmi poděkovat za úžasnou péči, kterou mi během mého hubnutí poskytly.