

ŠÁRKA
-10,7
kg

Šárka Stehlíková

Bydliště: Moravské Budějovice
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: studentka

Věk:	22 let
Výška:	169 cm
Původní hmotnost:	73,1 kg
Současná hmotnost:	62,4 kg

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

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 11 cm



Můžu si obléct oblečení, o kterém jsem vždy snila

O tom, že to studentce Šárce Stehlíkové moc sluší, není pochyby. I okolí jí teď chválí za to, co dokázala. Navíc se Šárka cítí velmi dobře a šťastná. Stačilo změnit stravovací návyky a 10 kil prakticky odešlo samo. To vše díky podpoře výživové poradkyně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích.

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

Už dříve jsem se snažila zhubnout, zkoušela jsem to sama několikrát, ale nikdy se mi to nepodařilo. Od svého okolí jsem slyšela, že jsem přibrala a že bych měla se sebou něco dělat. V jednom časopise jsem si přečetla o metodě NATURHOUSE, velmi se mi zalíbila a říkala si, že by mi mohla vyhovovat, hned druhý den jsem se šla objednat na vstupní konzultaci do výživové poradny NATURHOUSE v Moravských Budějovicích. A udělala jsem dobře!

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

S mojí výživovou poradkyní Hanou Konopkovou jsme probraly mé stravovací návyky, vysvětlila mi všechny cesty, které povedou k mé vysněné váze. Dále mi vysvětlila, jaké budu užívat produkty a které potraviny musím ze svého jídelníčku vypustit. Výživová poradkyně mě zvážila na speciální váze, aby zjistila, kolik mám tuků a zadržované vody v těle a také mě změřila. S výsledky jsem byla nemile překvapena a rozhodnuta s tím něco udělat.

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

Nejvíce jsem oceňovala to, že nehladovím a pravidelnost stravování. Předtím jsem pravidelnost v jídlech vůbec neměla, jedla jsem, co chtěla a kdy jsem chtěla. Od paní poradkyně Hanky jsem slyšela pochvalu a velkou podporu.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně motivaci. Motivovalo mě to, že nemůžu přijít na konzultaci s tím, že jsem nezhubla ani deko. Pro mě byla velmi důležitá podpora ze strany mé výživové poradkyně Hanky, sama pevnou vůli nemám a vím, že bez paní Konopkové bych to nezvládla. Z celého srdce jí za vše děkuji.

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

U mě nebyly vůbec žádné stravovací návyky, díky NATURHOUSE jsem se naučila jíst pravidelně a zdravě. Ze svého jídelníčku jsem musela vyřadit tučné pokrmy, brambůrky a podobné produkty. Nahradilo je velké množství zeleniny a ovoce.

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

Produkty mi pomáhaly v úbytku kil. Oblíbila jsem si sušenky FIBROKI a marmeládu DIETESSE.3.

Když se ohlédnete zpět připadalo Vám těžké zhubnout?

Díky metodě NATURHOUSE mi hubnutí přišlo docela snadné, hubla jsem bez trápení. Když jsem viděla, jak je hubnutí snadné, byla jsem odhodlaná to dotáhnout do konce.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 11 kg?

Cítím se velmi dobře a šťastná. Je to velmi pěkný pocit, když si okolí všimlo, že jsem zhubla. Dodává mi to kousek motivace k tomu být lepší. Můžu si obléct velikosti oblečení, o kterém jsem vždy snila.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem moc necvičila, ale poté jsem pravidelně začala cvičit.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jelikož mě ještě čeká fáze udržování a stabilizace, tak budu docházet i nadále, protože si chci udržet svoji vysněnou váhu.