

TEREZA
-15
kg

Tereza Dědková

Bydliště: Liberec

Poradna: Liberec

Zaměstnání: zdravotní laborantka

Věk: 27 let
Výška: 177 cm
Původní hmotnost: 82,3 kg
Současná hmotnost: 67,3 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 42–44
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 14 cm



S zastrčeným tričkem v sukni či kalhotách vypadám báječně

A stejně báječně a plná energie se teď cítí zdravotní laborantka Tereza Dědková, které výživovou poradnu NATURHOUSE v Liberci doporučili rodiče. Díky úpravě stravy a stravovacích návyků začala Tereza i lépe spát a klesl jí krevní tlak. A navíc nosit velikost S je prostě radost.

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

Důvodů, proč jsem se rozhodla vyzkoušet metodu hubnutí s programem NATURHOUSE, bylo několik. Nebyla jsem úplně spokojená s vlastní postavou a navíc jsem potřebovala snížit váhu i ze zdravotních důvodů. Největší inspirací ale pro mě byli moji rodiče, kteří úspěšně zhubli v poradně v Turnově.

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

Ano, pamatuji si to velmi živě, protože jsem se šla teprve objednat a výživová poradkyně Marcela Pszyková mě rovnou vzala na konzultaci. Ptala se mě, jaké jsou mé stravovací návyky, kdy jím, s jakou pravidelností a hlavně, z čeho se skládá moje strava. Zajímala se také o můj zdravotní stav, jestli pravidelně cvičím a také, jaké je mé povolání. Poté mě zvažila a změřila a na základě toho jsme se spolu domluvily na jídelníčku.

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

Během diety jsem vůbec neměla chuť na sladké a díky pravidelnosti jsem nevěděla, co je to hlad. Na každé jídlo jsem se těšila a díky pestrosti, jakou metoda NATURHOUSE ve stravě přináší, mě hubnutí vyloženě bavilo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především zvědavost, kolik kil a centimetrů mi ubylo od mé poslední návštěvy. Také podporu a motivaci ze strany paní poradkyně Pszykové.



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

U mě to bylo hlavně o pravidelnosti. Uvědomit si, kdy a co konzumovat. Zařadila jsem do jídelníčku více ovoce a zeleniny a celkově jsem omezila příjem bílého cukru a nezdravých tuků ve stravě.

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

S produkty NATURHOUSE bylo hubnutí snazší. Už po prvním týdnu jsem na váze ztratila 3 kilogramy. Oblíbila jsem si především snídaňové toasty FIBROKI a jablečnou vlákninu FIBROKI. Nejvíce mi ale chutnaly pudinky SLIMBEL SYSTEM, které byly součástí nárazové diety.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Jablečnou vlákninu užívám po obědě a večeri stále a toasty si ráda dám jako příjemnou alternativu místo pečiva. Pudinky si s sebou určitě vezmu na dovolenou jako takové rychlé jídlo.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, vůbec ne. Nejtěžší je se k tomu odhodlat a začít. Všechno je to v hlavě.

Když jsem s hubnutím začala, tak jsem si říkala, že mi pár kil shodit stačí. Poté, co začala nechtěná kila mizet bez hladu a strádání, tak úměrně tomu rostlo mé nadšení.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 15 kg?

Upřímně? Cítím se skvěle!!! Mám více energie, lépe spím, klesl mi krevní tlak. Reakce okolí jsou více než příjemné. A navíc kupovat si oblečení ve velikosti 36, to člověku hned přidá na sebevědomí. Předtím jsem si nemohla dovolit zastrčit tričko do kalhot nebo sukne.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Během diety ne, ale mám v plánu se cvičení začít intenzivněji věnovat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Návyky, které jsem v NATURHOUSE získala, chci dodržovat i nyní, ale ráda se nechám od paní Pszykové zkontrolovat, jestli se mi to daří nebo ne. Touto cestou bych chtěla též mé výživové poradkyni Marcelu Pszykové poděkovat za konzultace a vedení k vysněné postavě. Největší poděkování ale patří mým rodičům, kteří mě k hubnutí motivovali a podporovali mě v něm. Dík patří i mé kamarádce Markétě, která mě během hubnutí neokázala, ale doslova se mnou držela basu.