

Být lehčí o 23 kilo je skvělý pocit. Jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala

VENDULA
-23
kg

Vendula Boudová

Bydliště: Fulnek

Poradna: Nový Jičín

Zaměstnání: lakýrnice

Věk:	36 let
Výška:	166 cm
Původní hmotnost:	98,5 kg
Současná hmotnost:	75,5 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 28 cm



Být lehčí o 23 kilo je skvělý pocit. Jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala

A kromě toho paní Vendulu Boudovou přestaly také bolet nohy. Dalším bonusem pro ní je, že si může kupovat mladistvé oblečení o 2 konfekční velikosti menší a vypadat v něm úchvatně. A přitom stačilo docházet každý týden do výživové poradny NATURHOUSE v Novém Jičíně a dodržovat rady, jídelníček a užívat produkty.

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

Měla jsem problémy s nohama, neustále mě bolely. Byla jsem si jistá, že to způsobuje moje nadváha. Ono také vážit přes 98 kg při mé výšce, není žádná výhra. Rozhodla jsem se ale, že s tím chci něco udělat. Moje volba padla na výživovou poradnu NATURHOUSE v Novém Jičíně.

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

Ano, přivítaly mě milé paní – asistentka Zuzana a výživová poradkyně Kateřina. Poradkyně Kateřina si vyslechla, co mě trápí, zeptala se na jídelníček, kolik vypiju vody, jestli dobře spím atd. Zvážila mě, vysvětlila, kde dělám chyby a dala mi jídelníček nový, kde jsem měla rozepsáno, co jíst, kdy a v jakém množství. Také mi doporučila produkty, které mé snažení podporovaly.

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

Musela jsem si zvyknout na pravidelnost v jídle, přidat více zeleniny a ovoce. Hlavně hlídat pitný režim, předtím jsem pila opravdu málo. Taky jsem upravila množství příloh a pečiva. Bílé pečivo jsem úplně vynechala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Hlavně podporu a pomoc v době, kdy už jsem to vzdávala. Ale přístup paní poradkyně Kateřiny byl úžasně motivující, pozitivní a otevřený.

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

Začala jsem jíst zdravěji, pravidelněji. Více jsem myslela při nákupu, co si dávám do košíku.

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

Ráda jsem si pochutnávala na sušenkách FIBROKI. Když jsem nestíhala vařit, tak mě zachránily polévky SLIMBEL SYSTEM. Když už mi nechutnala voda na pití, tak jsem si dopřála sáčky s příchutí švestky SLIMBEL LIPODREN, které jsou chuťově velmi osvěžující. Z produktů mi pak hodně zabíraly kapsle APINAT CLA.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Asi ano, několikrát jsem to chtěla vzdát, ale když jsem přišla na konzultaci a měla o 1 kg méně, tak jsem si říkala, teď to nemůžeš vzdát, vždyť ti to jde. Vydržela jsem a mám o 23 kg méně.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 23 kg?

Je to skvělý pocit. Jsem na sebe pyšná, že jsem to dokázala. Hlavně mě už nebolí ty nohy.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, nejsem cvičící typ.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, občas se přijdu převážít, abych se ujistila, že si váhu držím. Děkuji celému personálu poradny v Novém Jičíně. Byly jste mi velkou oporou.