

**Věra
zhubla
12 kg**

**Věra
Podběhlá**

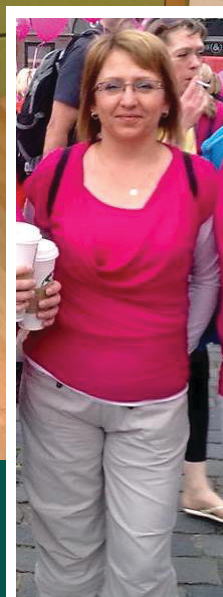
**Výživová poradna: Chomutov
Bydliště: Klášterec nad Ohří**

Výška: 157 cm
Věk: 47 let
Původní hmotnost: 67,5 kg
Současná hmotnost: 55,5 kg

Snížení o:
12 kg

Délka hubnutí: 2,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:
2–3 konfekční velikosti oblečení



Věra Podběhlá v době,
kdy vážila 67,5 kg.

Investice do NATURHOUSE stála za to

Paní Věra Podběhlá zkoušela několik let různé diety, cvičení, ale bez trvalého efektu. Pak ji jednoho dne oslovila asistentka z výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově a vše se obrátilo. Během 10 týdnů zhubla 12 kg, zlepšil se jí zdravotní stav a vypadá fantasticky. Její sen se splnil. Váha ukazuje číslo začínající 5 a může si vybírat v nepřeborném množství krásného oblečení v konfekční velikosti 36–38.

Co Vás vedlo k tomu, že jste se rozhodla zhubnout?

Před 6 lety jsem díky nemoci a léčbě kortikoidy velice rychle přibrala na váze z 53 na 74 kg. Svou váhu jsem začala řešit asi po 2 letech. Podařilo se mi zhubnout na 65 kg, ale i tak se mi váha pohybovala nahoru a dolů. Nakonec se ustálila na 67,5 kg. Samozřejmě jsem zkoušela různé diety a cvičení. V roce 2013 jsem začala denně cvičit a i přes náročné cvičení se mi nedařilo dostat se na váhu, kterou bych chtěla. Po 3 měsících cvičení jsem byla bez motivace a postupně cvičit přestala. Toužila jsem po tom vážit méně než 60 kg. Co se týče stravy, už delší dobu jsem jedla zdravě, nebo se alespoň snažila, ale zřejmě jsem potraviny správně nekombovala. A nevynechala jsem občas sladké a musím přiznat, někdy ho bylo hodně.

Jak jste se dozvěděla o výživové poradně NATURHOUSE?

Oslovila mě paní asistentka Hanička Křivánková a já ihned nabídku na měření přijala. Už dlouho jsem byla přesvědčená o tom, že hubnutí sama nezvládnou. To, že jsem byla oslovena, jsem brala jako znamení. Paní asistentka byla velice příjemná, naměřené hodnoty mi vysvětlila a ochotně mi odpověděla na všechny mé dotazy. Po sdělení výsledků jsem se rozhodla, že není čas na nějaké váhání a ihned jsem se objednala na konzultaci. Věděla jsem, že potřebuji pravidelnou kontrolu, podporu a motivaci od skutečných odborníků.



Jaké byly Vaše pocity a výsledek první návštěvy?

Před touto návštěvou jsem navštívila webovou stránku www.naturhouse-cz.cz a pročítala jsem informace a příběhy klientů a klientek. Byla jsem moc zvědavá, co se dozvím a co mě opravdu čeká. Po příjemném přijetí mě výživová poradkyně Bc. Míša Mauleová zvažila, změnila a vyzpovídala. Poté mě informovala o mém stavu. Byla jsem velice překvapená z výsledků měření, která mi ukázala. Hlavně z množství přebytečné vody. Na základě všech údajů mi sestavila jídelníček a vysvětlila vhodný pitný režim přímo pro mě. Dále mě seznámila s bylinkovými doplňky a jejich účinky. Také mi objasnila systém práce s klientem tedy, že mě čekají týdenní kontroly a podle nich se bude odvíjet další jídelníček a doplňky. Pobrala jsem se prvními informacemi a rozhodnutá pro změnu jsem se vydala začít ráno novým způsobem.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

V prvé řadě jsem musela omezit přísun tekutin a úplně jsem odbourala pití kávy. Také jsem tentokrát opravdu dodržovala dané časy na jednotlivá jídla. Změnou byly velikosti porcí k obědu a večeři. Dále jsem jedla daleko víc masa, než dříve.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovovala mi nenáročnost přípravy jídel a recepty u nárazových dietních dní. Tudiž nebyl problém si vždy na daný den připravit, co bylo potřeba. Vyhovovaly mi bylinkové tablety, jelikož to bylo jednodušší řešení, pokud jsem jedla mimo domov. Další důležitá věc byla velikost porcí, takže jsem

nikdy neměla hlad. Naopak asi v 2. týdnu jsem měla problém porce dojídat. Jak říkal manžel, ke štíhlosti jsem se projedla.

Oblíbila jste si některý z produktů?

Moc mi chutnaly tmavé suchary FIBROKI a vláknina FIBROKI.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Ano, dosáhla. Při první návštěvě jsem řekla, že bych moc ráda pod 60 kg. Že bych chtěla určitě zhubnout 10 kg. A podařilo se.

Jak se cítíte po dietě?

Samozřejmě se cítím skvěle, sebejistě a také velice pozitivně. A to nemluvím o zdravotní stránce. Samozřejmě i mé okolí si této změny všimlo a slova chvály Vás vždy potěší.

Plánujete chodit do NATURHOUSE i nadále?

Určitě počítám s tím, že se občas zastavím na kontrolní měření a zakoupení některého produktu NATURHOUSE, který mému hubnutí pomohl. A pokud bude potřeba, tak i pro radu.

Je něco, co byste vzkázala budoucím klientům NATURHOUSE v Chomutově?

Pokud se trápíte s nadváhou, nebojte se svěřit do péče personálu v NATURHOUSE, ať nelitujete jako já, že jste je nenavštívili už dříve. Je to investice, která rozhodně stojí za to. Nejen, že se budete cítit a vypadat úžasně, alelepší se Vám i zdravotní stav. Nikdy nepřestanu děkovat, že jsem byla oslovena, protože bych se sama asi k tomuto kroku nerozhoupala. Děkuji za citlivý, vlídný a přátelský přístup dietoložce Bc. Míše Mauleové a asistentce Haničce Křivánkové.