

VLADIMÍRA
-11,8
kg

Vladimíra Nesibová

Bydliště: Nové Syrovce
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: pedagogická asistentka

Věk: 27 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 76,2 kg
Současná hmotnost: 64,4 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 12 cm



Vzít si na sebe o dvě čísla menší oblečení je fajn pocit

Po odložení bezmála 12 kil se paní Vladimíra Nesibová cítí fantasticky. Díky úpravě jídelníčku a stravovacích návyků odezdněly také její potíže s trávením a žlučníkem. Navíc během redukčního procesu netrpěla hladem a přípravu jídel si užívala. To vše díky podpoře výživové poradkyně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích.

Co mě přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nebyla jsem dlouhodobě spokojená se svojí postavou a váhou, jídelníček také nebyl nic moc, takže i na zdraví se to trochu podepisovalo. Pořád jsem se odhodlávala k prvnímu kroku. Jedna známá se zmínila o výživové poradně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích, kam chodila. Tak jsem se na její doporučení rozhodla poradnu navštívit.

Jak probíhala 1. konzultace?

Na první návštěvu jsem šla v obavách, co mě tam čeká. Ale přivítala mě milá a usměvavá výživová poradkyně paní Hana Konopková. Zvážila mě, změřila a nabídla mi řešení v podobě jídelníčku a produktů. Všechno mi krásně vysvětlila, doporučila produkty. A celkově mi nalila do žil optimismus. Odcházela jsem tedy s příjemným pocitem a odhodláním, že to zvládnou.

Co jsem nejvíce oceňovala na metodě NATURHOUSE?

Že je v ní opravdu hodně jídla. Bála jsem se, že budu muset hladovět, ale za celou dobu hubnutí jsem hlad jedinkrát nepocítila. A také, že se v jídelníčku objevují naprosto obyčejné věci, takže jsem si nemusela na nic výrazné zvykat.

Co pro mě znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Takový pomyslný bič nade mnou. Nechtěla jsem si před výživovou poradkyní Hankou uříznout ostudu, že jsem



nezhubla. A také taková moje odměna, že jsem se za ten týden dobrala lepších výsledků a že metoda skutečně funguje.

Jaké jsem měla změny ve stravovacích návycích?

Největším problémem u mě byla pravidelnost. Myslet si na to, že v určitou hodinu musím jíst a mít jídlo přichystané. Zpočátku mi trochu chybělo pečivo, ale později už ne. Bála jsem se, že mě bude honit mlsná třeba na sladké, ale jídelníček byl opravdu vyvážený, takže se žádné chutě nedostavily.

Jak mi pomáhaly produkty a které jsem si oblíbila?

Brala jsem je jako takovou nápomoc v tom mém hubnutí. Pomáhaly mi pálit více tuků a dodávaly mi energii. Vlákni na FIBROKI v jogurtu mi moc chutnala. Do snídaňových sušenek FIBROKI jsem se přímo zamilovala. Nyní mám redukční fázi za sebou a nacházím se ve fázi stabilizace a udržení váhy a produkty stále užívám.

Připadalo mi těžké zhubnout?

Než jsem s metodou začala, zdálo se

mi to jako nesnadný úkol, ale nakonec to tak hrozné nebylo, ba naopak. Dost jsem si hrála s vařením a příprava jídel mě bavila. Jídlo mi chutnalo a někteří mi ho i záviděli. V podstatě jsem si ten proces dost užívala.

Jak se cítím?

Cítím se skvěle. Už se tolik nezadýchávám při nějakém větším pohybu. A trávení se mi dost zlepšilo. Dříve jsem měla občasné problémy se žlučníkem, díky současné stravě mě to už netrápí. A samozřejmě mi dělají dobře i pochvaly od okolí, jak mi to sluší. A vzít si na sebe o dvě čísla menší oblečení je také fajn pocit.

Kombinovala jsem se cvičením?

To jsem nijak nepřeháněla. Párkrát jsem byla v posilovně. Hodně jsem chodila na svižné procházky, které jsem později prokládala i během. A dost mi napomohla i jízda na kole.

Plánuji chodit do NATURHOUSE i nadále?

Určitě ano, cítím se zde velmi dobře.