

ELIŠKA
-28,3
kg

Eliška Klímová

Bydliště: Pardubice
Poradna: Pardubice
Zaměstnání: studentka

Věk: 19 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 97,1 kg
Současná hmotnost: 68,8 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: S-M

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 25 cm



Byla jsem odhodlaná se svojí váhou zamávat jednou pro vždy

Studentka Eliška Klímová se rozhodla, že zredukuje svoji váhu, která přesáhla 97 kg. Objednala se do výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích. Za pouhých 7 měsíců se jí podařilo odložit 28,3 kg bez hladu a odříkání pouze za pomoci úpravy stravy, užívání doporučených produktů a přiměřeného cvičení. Nyní se cítí naprosto perfektně a těší ji pochvaly okolí.

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

V této výživové poradně už se mi jednou podařilo zhubnout, ale pouze malou váhu. V té době jsem už byla se sebou spokojená, a tak jsem přestala do NATURHOUSE docházet. Bohužel jsem usnula na vavřínech a moje váha se vyšvihla ještě výš, než byla předtím. Zlom nastal tehdy, kdy jsem absolvovala vstupní prohlídku u praktického lékaře a tam jsem se dozvěděla svoji váhu v přesných číslech a řekla jsem si STOP! Takhle to dál nepůjde! Už ten den mi bylo jasné, kam mé kroky zamíří a v ten den jsem se zastavila v NATURHOUSE a objednala se na úvodní konzultaci.

Pamatujete si, jak proběhla Vaše úvodní konzultace?

Na úvodní konzultaci mě uvítala výživová poradkyně Gabriela Daňková a velice příjemné asistentky. Ničeho jsem se nebála, věděla jsem naprosto přesně, do čeho jdu, a byla jsem odhodlaná se svojí váhou zamávat jednou pro vždy. Paní poradkyně mě změřila a zvažila a naprosto upřímně mi řekla, jak to se mnou vypadá. Dostala jsem jídelníček, který se mnou do posledního slova rozebrala a velmi mě namotivovala.

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

Opravdu nejvíce jsem oceňovala krátké 15minutové konzultace, na které jsem docházela pravidelně každý týden a kde jsem se dozvěděla, o kolik jsem zhubla, ze kterých partií a vždy jsem dostala nový jídelníček, který mě hnal k lepším výsledkům, vytrvalejšímu cvičení a své



vysněné postavě. Vždy jsem slyšela obrovskou pochvalu a velikou podporu.

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

Můj jídelníček se změnil od základů. Vypadla z něj tučná jídla, energeticky náročné potraviny a rychlé cukry, které jsem nepotřebovala. Tyto naprosto nepotřebné „pochutiny“ nahradilo velké množství ovoce, zeleniny a zdravých potravin. Na nákupech vždy pečlivě vybírám, co si do košíku vložím, a ne bezhlavě házím tučné potraviny jednu za druhou, jak tomu bylo dříve.

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

Tyto produkty mi velice pomohly. Oblíbila jsem si FIBROKI vlákninu, kterou jsem konzumovala v mém oblíbeném produktu po hlavním jídle, a čokoládové sušenky FIBROKI byly vždy příjemnou snídaňovou formou. Nesním zapomenout na ampule FLUICIR, po kterých jsem se vždy cítila dobře, ale samozřejmě všechny produkty mi pomohly v boji s přebytečnou váhou.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké to opravdu nebylo. Jde o to mít

pevnou vůli a velké odhodlání. Natolik jsem se do zdravého životního stylu zapálila, že chvílemi mi přišlo, že to jde skoro samo.

Jak se cítíte nyní o tolik kilo lehčí?

Cítím se naprosto perfektně. Lidé mě stále chválí a hlavně se oblékám do velikostí, o kterých jsem si dřív mohla nechat jenom zdát. Jsem daleko pohyblivější a šťastnější.

Kombinovala jste hubnutí i se cvičením?

Ano. Cvičím pravidelně na youtube s Tiffany Rothe, která má videa vždy okolo 11 minut, tak si dávám vždy dvě po sobě a je to skvělé. Cvičím 3x týdně a bylo vidět, že co kilo dolů, tím lehčí to bylo. Také ráda jezdím na longboardu a ráda chodím na procházky. Kde mohu, tak chodím pěšky a celkově jsem se naučila zapojovat pohyb do běžného života.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Plánuji na sobě ještě dál pracovat a budu moc ráda, když mě zde udělají znovu analýzu těla a řeknou mi, kde jsem se zlepšila a kde je potřeba ještě přidat. Děkuju moc milému personálu ve výživové poradně NATURHOUSE v Pardubicích.