

ELIŠKA
-12
kg

Eliška Langášková

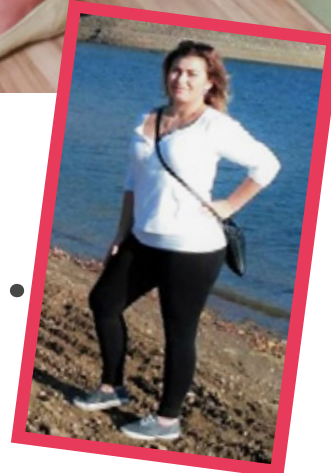
Bydliště: Moravské Budějovice
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: operátorka v call centru

Věk: 23 let
Výška: 159,5 cm
Původní hmotnost: 75 kg
Současná hmotnost: 63 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes boky: 9 cm



S 12 kily dole jsem spokojená

Září štěstím Eliška Langášková, která ještě před půl rokem měla špatné stravovací a pitné návyky a ze začátku si říkala, že nezvládnou fungovat bez smaženého sýru a rohlíku. Ale když se chce, všechno jde a s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích je teď právem na sebe pyšná.

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

Do poradny mě přivedla nespokojenost s postavou. Ten pocit, jak se člověk stydí se vysvléct nebo si dovolit oblečení, které mohou nosit ostatní. A rovněž jsem bojovala s každodenní únavou, což v mém věku 23 let bylo skutečně na pováženou.

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

Nejprve mě výživová poradkyně Hanka Konopková vyzpovídala stran mých stravovacích návyků, pitného režimu, ptala se mě také na můj zdravotní stav, dědičné choroby a další důležité věci. Poté proběhlo vážení, měření, vysvětlení postupu a principu, stanovení jídelníčku a doporučení vhodných produktů.

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

Zejména se mi líbil přístup poradkyně Hanky, do ničeho mě nenutila, ale vše dokázala srozumitelně vysvětlit a cítila jsem, že v ní mám skutečnou oporu. Oceňovala jsem pravidelné konzultace, kdy jsem každý týden na vlastní oči viděla, jak se ručička na váze pohybuje čím dál více vlevo. Skvělé bylo, že jsem se například dozvěděla, co dokáže konzumace zeleniny a ovoce. Najednou jsem pocítila více energie. Tím, že jsem docházela



každý týden na konzultace, oceňovala jsem rovněž obměnu jídelníčků týden po týdnu.

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

Musela jsem začít dodržovat pitný režim, jíst pravidelně po 3 hodinách a vůbec odbourat své původní stravovací návyky, které nebyly nijak dobré.

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

Moc mi chutnaly sušenky FIBROKI, které jsem si dopřávala k snídani, a také pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vcelku ne, pokud se člověk opravdu hlídá a dodržuje jídelníček. Člověk se

naučí i plno nových zdravých a chutných receptů.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 12 kg?

S 12 kily dole jsem spokojená, i když by váha mohla jít samozřejmě ještě dolů. Ale vzhledem k tomu, jaké jsem měla návyky a jak jsem si ze začátku říkala, že nezvládnou fungovat bez smaženého sýru a rohlíku, jsem na sebe pyšná. Byla to pro mě výzva a já to zvládla.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

V poslední době ano. Začala jsme hrát tenis, jezdit na bruslích a více chodit pěšky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Vzhledem k tomu, jak mi výživová poradkyně Hanka Konopková pomohla s váhou a jak mě naučila si hlídat jídelníček, určitě jen tak nepřestanu.