

Eva

zhubla téměř

14 kg

Eva

Frühbauerová

Jindřichův Hradec

Výška: **171 cm**
Věk: **48 let**
Původní váha: **83,8 kg**
Současná váha: **70,4 kg**

Snížení o:

13,4 kg

Délka trvání: **3 měsíce**
Velikost oblečení před: **46**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:

3 konf. velikosti oblečení



Eva Frühbauerová v době,
kdy vážila téměř 84 kg.

Při setkání s výživovou poradkyní NATURHOUSE jsem věděla, že tentokrát dokážu zhubnout

Pochvaluje si Eva Frühbauerová, která během tří měsíců dokázala zhubnout 13,4 kg v dietetickém centru v Jindřichově Hradci.

1. Kdy jste si začala uvědomovat, že máte problémy s váhou?

Problémy s váhou jsem začala mít po narození své první dcery, kdy mi zůstalo asi 25 kg navíc, a já vážila 84 kg.

2. Zkoušela jste s tím něco udělat?

Od té doby jsem zkoušela různé diety, ale jen



s dočasnými výsledky. Vždy po nějaké době jsem se dostala zpět na váhu kolem 85 kg.

3. To byla jediná motivace k hubnutí?

Nikdy jsem nebyla spokojená se svou postavou a diety jsem většinou začínala držet před dovolenou. Poslední dobou jsem navíc začala mít problémy se zadýcháváním a vysokým krevním tlakem. Rozhodla jsem se proto, že se svou váhou musím něco udělat, ale tentokrát už nastálo.

4. Opět jste měla v plánu nějakou drastickou dietu, nebo jste se tentokrát rozhodla vyhledat odbornou pomoc?

Bydlím v Jindřichově Hradci a chtěla jsem zkusit hubnutí pod dohledem. Na internetu a od známých jsem zjišťovala, jaké jsou u nás možnosti. Kolem pobočky NATURHOUSE jsem občas procházela, když jsem byla ve městě. Od kolegyně v práci jsem se dozvěděla, jak to v NATURHOUSE chodí, a tento postup mě zaujal. Došla jsem si domluvit konzultaci s milou výživovou poradkyní Leonou. Po setkání s ní jsem odcházel se sestaveným výživovým plánem, doplňky stravy k jídlům a odhodláním, že to tentokrát dokážu. Každý týden jsem chodila na další konzultace, kde jsem viděla, že mi ubývají jak kilogramy na váze, tak i centimetry přes boky.

5. Byly i situace, kdy jste dietu porušila nebo byste nejradyji s hubnutím skončila?

V případech, že ano, co vás dokázalo namotivovat dál?

Po celou dobu jsem se snažila dietu dodržovat. Menší výjimky jsem udělala pouze tehdy, když jsem byla na návštěvě nebo ke konci dietního období na dovolené. Tam jsem se stravovala podle místních možností a sama jsem zde nevařila.

6. Jaké byly největší změny ve vašem jídelníčku?

Největší změnou v mém jídelníčku bylo vypuštění pečiva a také to, že jsem musela začít snídat. Snídaně jsem přitom do té doby vynechávala. Také porce, které jsem měla sníst, byly větší, než jsem byla zvyklá. Dříve jsem vypila 3-4 šálky kávy denně, ale teď piji jen jednu. Zbylé jsem nahradila kávovinou.

7. Oblíbila jste si některý z produktů, které jste užívala, a myslíte si, že se k němu budete dále vracet?

Z produktů, které jsem užívala, jsem si nejvíce oblíbila vlákninu FIBROKI, kterou si přidávám do jogurtu. Také mi chutnají proteinové koktejly.

8. Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Se svou nynější váhou, která je 70 kg, jsem spokojená. Podařilo se mi zhubnout 13,5 kg a můžu se pyšnit konfekční velikostí oblečení číslo 40. Jsem rozhodnuta si tuto váhu udržet.