

EVA

**-14
kg**

Eva Kotounová

Bydliště: Strakonice

Poradna: Strakonice

**Zaměstnání: výživová poradkyně
a franchisantka NATURHOUSE Sušice**

Věk:	40 let
Výška:	174 cm
Původní hmotnost:	75 kg
Současná hmotnost:	61 kg

Původní velikost oblečení:	L
Současná velikost oblečení:	S/M

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení



Jsem vděčná za NATURHOUSE. Konečně mám stabilní váhu

Výživová poradkyně a franchisantka NATURHOUSE v Sušici Eva Kotounová řadu let bojovala s váhou jako na houpačce. Pak ale začala působit jako zaměstnanec v NATURHOUSE ve Strakonících a sama na sobě vyzkoušela účinky metody a produktů. A světe, div se! Váha se jí zafixovala na 61 kilech. Svoji zkušenost tak může předávat dál svým klientům a současně mít pro ně pochopení, když se jim zrovna nedaří.

Evo, proč jste se rozhodla, že půjdete s „kúží na trh“ a necháte zveřejnit svůj příběh?

Za ty roky, co působím jako výživová poradkyně NATURHOUSE, jsem již nespočetněkrát zodpovídala a vysvětlovala dotazy typu:

Jo, Vy se máte, Vy nic držet nemusíte, že jo? Vy asi takové problémy s váhou nemáte, že? Vy se hlídat nemusíte, pro Vás je to jednoduché. Vy to taky držíte? Kdybych byla jako Vy, taky bych se hlídat nemusela... Vy jste asi nikdy nebyla tlustá, že jo? Jste ten hubený typ...

Chci alespoň letem nastínit, že je to trochu jinak. Pro mě i váha 70 kg byla v tom konkrétním období neskutečný problém a vnímala jsem ji nekomfortně.

Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE jsem se dostala trochu jinak než ostatní klienti. Je to přibližně pět let, co jsem poprvé vstoupila do pobočky v Českých Budějovicích s cílem získat práci jako výživová poradkyně ve Strakonících. Věděla jsem, že je to něco, co by mě opravdu bavilo a naplňovalo. Celý život jsem byla vedena ke sportu a dlouhodobě se mu aktivně věnuji. Také působím jako trenérka, což jde ruku v ruce s dodržováním určitých pravidel ve stravování. Hodně jsem sama studovala různé metody, diety, absolvovala kurzy, ale pořád jsem měla opakované problémy s kolísáním váhy. Bylo období, kdy mi váha vylezla až o 10 či dokonce 15 kg za relativně krátké období. V lepším případě mi kolísala o 4 až 5 kg nahoru či dolů. Přesto, že jsem měla hodně načteno, nastudováno a pohybu bylo opravdu hodně, nebyla jsem prostě schopna si váhu držet podle představ.

Co Vás na metodě NATURHOUSE přesvědčilo a co na ní nejvíce oceňujete?



Musím říct, že mě hlavně překvapila ta jednoduchost, jasnost v tom, co člověk může a nemůže jíst, v jakou denní dobu je dobré konkrétní potraviny konzumovat a je jasně dané, jak má vypadat skladba na talíři. Zvládne to i člověk bez velkého kuchařského umění, není třeba trávit hodiny v kuchyni, je důležité si najít tu svoji správnou cestu. V tuto chvíli opravdu mohu s čistým srdcem říct, že pokud člověk metodu dodržuje alespoň na 80 %, projde udržovací i stabilizační fází, metoda NATURHOUSE funguje a váhu si udrží.

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

Já jsem nadělala, pokud se jedná o stravování, v průběhu svého života spoustu kopanců a moc mě mrzí, že jsem neměla možnost zajít ke skutečnému odborníkovi, jako je NATURHOUSE, a poradit se. Určitě by mi to moc ulehčilo určitá životní období. Asi jako většina lidí, dnes to vidím u svých klientů, jsem vynechávala snídaně, nejedla pravidelně, špatně kombinovala potraviny a o pitném režimu ani nemluvě. Toto vše je teď minulostí, dodržuji určitá pravidla, využívám vždy na jaře a na podzim detoxikační balíčky, které máme pro klienty k dispozici. Snažím se poslouchat svoje tělo a vím, že když zahřeším, jsem schopna to dalším režimem napravit.

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

Když jsem nastoupila jako výživová poradkyně ve Strakonících, zkoušela jsem řadu produktů i na sobě, abych mohla účinky a zkušenosti předávat dál. Přiznám se, že jsem zprvu byla trochu nedůvěřivá, ale postupem času, když jsem viděla, jak konkrétní produkty na klienty působí, sama

jsem se přesvědčila, že tyto produkty jsou opravdu skvělí pomocníci a každý si najde své oblíbené. Z dlouhodobého hlediska jsem si oblíbila dva hlavní produkty kapsle APINAT CLA a DRENANAT OPUNTIA. Jinak nedám dopustit i dle referencí klientů na vlákninu, toasty a sušenky FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout a váhu si držet?

Neměla jsem až takový problém zhubnout, ale dlouhodobě si váhu udržet. Hodně to záleželo na fyzické aktivitě, v sezóně ta váha byla vždy lepší, ale přes zimní měsíce, kdy toho pohybu bylo méně, váha zase o těch 5 kg vyskočila nahoru. Měla jsem i období dřenění se do úmoru v posilovně, 4–5x týdně, stepper, eliptical, i nějaký ten aerobic, zumba, ale výsledky žádné nebo minimální a to člověka dokáže pořádně odradit. Teď je toto pryč, jsem schopna si váhu držet dlouhodobě, i když té aktivity není tolik. Jsem za to opravdu šťastná. Samozřejmě, že když jsem aktivnější přes léto, tělo se tvaruje, vypadá mnohem lépe, jak já říkám, není tak rozkydlé. Jsem za to NATURHOUSE vděčná, protože není nic jednoduššího, než se držet základních pravidel metody a současně mám možnost výsledky vidět také u svých klientů.

Zmiňujete sportovní aktivity, o co se jedná a jak často sport zařazujete, doporučujete ho i svým klientům?

Poslední roky mám hlavní koníček tenis. Asi před třemi lety jsme se s kamarádkou rozhodly, že místo na kávu budeme chodit běhat (a to jsem běhání nenáviděla). Nic dlouhého, tak abychom si sdělily vše důležité. Všichni moji klienti vědí, že 70–80 % úspěchu je jídelníček a 20–30 % pohyb. Podle zkušeností vím, že někdy stačí zařadit pouze 2x týdně aktivní procházku a tělo reaguje podstatně lépe.