

Hubnutí mi vůbec nepřípadalo těžké. I když jsem si vůbec nevěřila, že to dokážu

EVA
-10,5
kg

Eva
Nešvarová

Bydliště: Zdice

Poradna: Beroun

Zaměstnání: dělnice

Věk:	57 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	84,6 kg
Současná hmotnost:	74,1 kg

Délka hubnutí:	6,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm



Hubnutí mi vůbec ne- připadalo těžké. I když jsem si vůbec nevěřila, že to dokážu

Sice si musela paní Eva Nešvarová zvyknout na pravidelný režim, naučit se jíst po třech hodinách a hlavně vařit pro sebe jiná jídla než pro manžela, výsledky však stojí za to. Společně s nadbytečnými kily se jí upravily také hodnoty krevního cukru a cholesterolu.

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

Moje váha se blížila pomalu a jistě k 85 kg. Oblečení, které jsem ráda nosila, už jsem neoblékla. Moje dcera navštěvuje NATURHOUSE v Berouně již delší dobu, a tak mi k svátku koupila voucher a dárkový balíček s produkty, abych měla o to větší odhodlání začít.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Přivítala mě velmi sympatická a usměvavá výživová poradkyně Mgr. Eva Straškrábová, které jsem nejprve zodpověděla několik otázek o mně. Pak přišlo vážení, přeměňování a dozvěděla jsem se, jak jsem na tom špatně hlavně s tukem v těle.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mne znamenaly velmi mnoho. Hlavně velkou radost jsem měla, když jsem viděla úbytek na váze, protože u mne to nebylo tak jednoduché. Stejná váha se mi držela třeba 14 dní a pak teprve přišel úbytek 2 kg. Ale říkala jsem si, že když už jsem začala, tak to nesmím vzdát. Milovala jsem nové jídelníčky, na které jsem dostala přesný recept, a začala jsem objevovat jídla, která jsem před tím nikdy neznala ani nejedla.

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

Musela jsem si zvyknout na pravidelný



režim. Jíst po třech hodinách a hlavně vařit pro sebe jiná jídla než pro manžela. I když manžel zeleninu má rád jako já, tak si občas dával se mnou. Od té doby jsem si připadala, že jsem stále u plotny, ale výsledky stály za to. Nehledě na to, že se mi upravily hodnoty cukru a cholesterolu v krvi.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Produkty používám dodnes. Bez nich už si nedovedu představit život. Hlavně vlákninu FIBROKI, proteinové tyčinky a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí mi vůbec nepřipadalo těžké, i když jsem si vůbec nevěřila, že to dokážu. Zvykla jsem si na denní režim a ten se snažím dodržovat dodnes.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 10 kg?

Cítím se velice dobře a jsem ráda, že obléknu věci, které jsem si myslela, že už nikdy nebudu moct nosit. Potraviny, které jsem před tím nikdy nejedla ani neznala, mi velice chutnají a jídelníček je mnohem pestřejší.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Snažila jsem se od samého začátku alespoň doma věnovat cvičení, hlavně posilování břicha a v létě občas jízdu na kole.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE budu docházet i nadále, především kvůli produktům, hlídání váhy, ale hlavně kvůli výživové poradkyni Mgr. Evičce Straškrábové, která mi vždy s úsměvem velice dobře poradila a ve všem mě vyslechla.