

Když jsem teď o 20 kg lehčí, cítím se výborně
jak po fyzické, tak po psychické stránce. Je to
velmi příjemné.

EVA
-20,7
kg

Eva Neugebauerová

Bydliště: Praha

Poradna: Praha 7

Zaměstnání: středoškolský pedagog

Věk:	58 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	93,5 kg
Současná hmotnost:	72,8 kg

Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 11 cm



Když jsem teď o 20 kg lehčí, cítím se výborně jak po fyzické, tak po psychické stránce. Je to velmi příjemné.

Paní Evě se pod dohledem výživové poradkyně NATURHOUSE povedlo zhubnout krásných 20,7 kilogramů. Naučila se nové recepty, které jí na cestě za vysněnou postavou velmi pomohly. Ocenila pravidelné týdenní konzultace, kde se s každým problémem mohla obrátit na svou poradkyni. Sama přiznává, že hubnutí pro ni nebylo až tak náročné, a ostatním radí, aby se nebáli změn a nechali si poradit.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní kontroly byly pro mě hodně důležité. Když po týdnu zjišťujete, jak ubýváte na váze, odbouráváte tuky, „tenčíte“ se v pase, je to velká motivace. Týden je dostatečně krátká doba na to, abych si zapamatovala, co a jak jsem dělala a jedla. A když se mi třeba zvýšila voda, nebo byl malý úbytek tuku, po konzultaci s paní Helenou Kučerovou jsme vypátraly, čím by to mohlo být, a přišly jsme na další vylepšení mých návyků.

Naučila jste se něco nového?

Naučila jsem se spoustu nových receptů, které jsou velmi dobré a přitom zdravé. A naučila jsem se vnímat, co mému organismu dělá dobře, a co ne.

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

Největší změna v mých stravovacích návycích byla ta, že jsem začala jíst z mého pohledu ohromně



množství zeleniny a naučila jsem se jíst i druhy, které jsem předtím vůbec nejedla (např. řapíkatý celer).

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

Z produktů NATURHOUSE jsem si velmi oblíbila čaje INFUNAT (červený čaj a relax). Chutnají mi a cítím se po nich dobře.

Co pro vás bylo těžší: hubnout, anebo si váhu udržet, a proč?

Určitě je pro mě těžší si váhu udržovat než hubnout. Když jsem hubla, bylo jasné: tohle jím, tohle nejím a basta. Při udržování váhy se začal ozývat ten vnitřní pokušitel: „... už na sebe nemusíš být tak přísná...“

Když se ohlédnete zpět, připadlo vám těžké zhubnout?

Hubnutí pro mě překvapivě moc náročné nebylo, ale bylo to asi tím, že jsem v té době pracovala z domova a měla jsem tudíž možnost svůj režim snadno přizpůsobit.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Když jsem teď o 20 kg lehčí, cítím se výborně jak po fyzické, tak po psychické stránce. Je to velmi příjemné.

Co byste doporučila ostatním, kteří chtějí změnit svůj životní styl a zhubnout?

Nechat si poradit a nebát se zkoušet nové věci.