

Eva
zhubla
10 kg

Eva
Pešková

Bydliště: Brno
Poradna: Brno Orlí ulice
Zaměstnání: OSVČ

Věk: 61 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 79,8 kg
Současná hmotnost: 69,4 kg

Snížení o:
10,4 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 44–46

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes pas, břicho a boky: 7cm



Eva Pešková v době, kdy vážila 79,8 kg.

Do NATURHOUSE jsem šla s velkou nedůvěrou. Nevěřila jsem, že zvládnu zhubnout, že to půjde bez trápení

Paní Eva Pešková vyzkoušela spoustu diet a utratila tisíce za „záračné“ prášky na hubnutí. Místo toho se dostavil obávaný jo-jo efekt a s ním i zdravotní potíže. Pak objevila výživovou poradnu NATURHOUSE v Brně Orlí ulici a trvalé výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat.

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

Bylo mi těžko téměř po každém jídle, stálé pálení žáhy, začala mě bolet kolena a ohýbání mi dělalo problémy. Mimo tyto zdravotní problémy jsem se na sebe již nemohla podívat. A to celkem dbám na pohyb (dlouhé trasy na kole, plavání a to i v zimě). Žádné zaručené diety nezabíraly i díky snížené funkci štítné žlázy. Mohu zodpovědně říci, že jsem na různých propagovaných přípravech snědla několik tisíc korun bez účinku nebo s JO-JO efektem. Po této zkušenosti jsem si řekla, že takhle dál už to nejde a objednala jsem se na úvodní konzultaci do výživové poradny NATURHOUSE.

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

Byla jsem příjemně překvapená, že mi konečně někdo vysvětlil způsob zdravého stravování. Paní Bednařková mě seznámila s průběhem návštěv. Poprvé mě přeměřila a zvažila a dohodly jsme se na výsledné váze, kterou jsem chtěla dosáhnout. Hned při první návštěvě mě vybavila jídelníčkem na první týden včetně podpůrných produktů. Návštěva byla příjemná, odcházela jsem s pocitem, že snad konečně mohu něco pro sebe udělat.



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

Skladbu potravin. Mám ráda ovoce, zeleninu a mléčné výrobky, zvykla jsem si poměrně rychle vynechávat bílé pečivo, některé přílohy a zařadila jsem potraviny, které dříve nebyly pro mne tak důležité. Také pravidelnost stravování.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velkou podporu v tom, abych dokázala snížit váhu tak, jak jsem si předsevzala.

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

Nejím bílé pečivo, jím mnohem více zeleniny a ovoce, nemlsám a maso jím více méně jen libové. Také nedělám večerní nájezdy na ledničku a s blízcím se jarem se těším na výlety na kolech a fyzickou aktivitu celkově.

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

Extrakt z artyčoku LEVANAT, granulovanou vlákninu do jogurtu FIBROKI, dobré jsou sušenky FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, přešla jsem na udržovací režim, ale ještě zvažuji, že budu chvíli pokračovat a pokusím se zhubnout ještě 5 kg.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, i když jsem do toho šla s velkou nedůvěrou. Protože jsem nevěřila, že to zvládnou, že to půjde, že to nebude bez trápení...

Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Výborně. Mé poděkování patří výživové poradkyni Ivě Bednařkové, moc mi pomohla.