

**Eva  
zhubla  
21 kg**

**Eva  
Pugnerová**

**Bydliště: Turnov  
Poradna: Turnov  
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 68 let  
Výška: 166 cm  
Původní hmotnost: 97 kg  
Současná hmotnost: 76 kg

Snížení o:

**21 kg**

Délka hubnutí: 12 měsíců  
Původní velikost oblečení: 50  
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes boky: 28 cm**



Eva Pugnerová v době,  
kdy vážila 97 kg.

## Při úbytku 21 kg je jízda na kole i lyžování paráda

Raduje se paní Eva Pugnerová, která ještě před rokem vážila téměř metrák a měla problémy s pohybem. Po odložení nadbytečných 21 kg se cítí plná energie, s přehledem zvládá různé sportovní aktivity a nezapírá, že jsou jí příjemné reakce okolí.

### Evo, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Se svou hmotností jsem měla problémy. Zkoušela jsem řadu dietních programů a doporučení, ale výsledky se nedostavovaly. Měla jsem časově a na zodpovědnost náročnou povolání. Z toho vyplývalo, že jsem si na sebe neudělala mnoho času. V roce 2015 jsem dospěla po zkušenostech s neúspěšnou redukcí mé hmotnosti ke kategorickému rozhodnutí a tím bylo navštívit výživovou poradnu NATURHOUSE. Věděla jsem, že na to nestačím sama, ale s pomocí odborníka jsem věřila, že se dopracuji k úspěchu.

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

Na první konzultaci jsem šla trochu s obavami. Ty se ale po prvním setkání a rozhovorem s příjemnou výživovou poradkyní Lenkou Tomčo rozplynuly. Na první konzultaci odhalila mé špatné stravovací návyky, byla mi provedena pomocí speciální váhy analýza tuků a tekutin v mém těle. Na základě toho zjištění mi paní Lenka vysvětlila, co dělám špatně a jak by to mělo být. Dostala jsem první jídelníček s podrobným vysvětlením a radami.

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

Po první konzultaci jsem si všechno promýšlela, rekapitulovala a nastarovala nový režim včetně stravovacích návyků. Hned od začátku jsem důsledně dodržovala všechny zásady a rady metody NATURHOUSE. Především jsem dbala na pravidelnost jíst 5x denně po 2,5 – 3 hodinách, začala jsem také dodržovat pitný režim. Součástí pitného režimu se mi staly ovocné a bylinkové čaje a pitná voda. Moji oblíbenou černou kávu jsem si neodepřela, ale pila jsem ji pouze do 14 hodin, večer jsem ji nahradila bílou kávou. Nedílnou součástí jídelníčku se mi stala zelenina syrová i tepelně upravovaná. Metodu NATURHOUSE jsem si díky týdenním jídelníčkům osvojila a beze zbytku dodržovala. Zvládla jsem s ní i třítydenní pobyt v lázních, letní dovolenou



u moře, na kole a v zimě na horách. I zde se projevíly úbytky hmotnosti. Je třeba k tomu přidat i trochu vlastní vynalézavosti, ale při zachování zásad této metody.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace jsou víc než důležité. Znamenaly zhodnocení dosažených výsledků, důležité rady a motivaci pro dodržování nastartované změny v životním stylu.

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

V mém jídelníčku je především pravidelnost, dostatečný příjem tekutin, úplně jsem vyřadila bílé pečivo, omezila jsem přílohy. Jídelníček je maximálně obohacen zeleninovými pokrmy a ovocem. Naučila jsem se zásadám zdravého stravování, osvojila si mnoho nových, lehkých i časově nenáročných receptů, které báječně chutnají nejen mně, ale i rodině. Tak věřím, že si svou novou hmotnost při dodržování těchto osvojených zásad udržím.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, suchary, sladké jsem nahrazovala sušenkami s bambusovou vlákninou PEIPAKOA BAMBOU. Velkou oblibu jsem našla v čajích INFUNAT. Při výše zmiňovaných cestách mimo domov jsem ocenila instantní polévky SLIMBEL SYSTEM a v neposlední řadě také výborné proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Nejtěžší mi připadalo rozhodnout se a po-

radnu navštívit. S paní Lenkou byly vždy týdenní konzultace motivací pro další úbytek kilogramů. Ze začátku jsem musela stále přemýšlet, abych dodržela časový rozvrh jídelníčku a nezapomínala na pitný režim. Musím ale podotknout, že toto všechno, aby to mělo kladný výsledek, vyžaduje mít pevnou vůli. Toto se mi podařilo a i nyní, po skončení pravidelných návštěv v poradně, se snažím stále základní zásady dodržovat.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 21 kg?

Je to nádhera! Svůj úbytek přirovnávám k tomu, jako kdybych v každé ruce nesla balík minerálních vod. A takovou zátěž musely v minulosti zvládat moje končetiny i páteř. Chůze se stala rychlejší a svižnější. Nebudu zapírat, že mi jsou příjemné i reakce okolí.

### Začala jste také cvičit?

Ke zdravému jídelníčku neodmyslitelně patří i pohyb. Celý proces mého hubnutí jsem kombinovala s pravidelným cvičením 3x – 4x týdně ráno 30 minut cvičení podle DVD cvičitelky Hanky Kynychové a instruktážních cvičení s NATURHOUSE. V létě hodně času věnuji jízdě na kole, rekreačně hraji badminton, softtenis a v zimě lyžuji. Při úbytku 21 kg je jízda na kole nebo na sjezdovkách paráda!

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Poradnu NATURHOUSE budu ráda navštěvovat i nadále, sice ne už tak pravidelně. Jednak se tam ráda zastavím na milou debatu s paní Lenkou, ale i si zkontrolovat údaje analýzy svého těla, abych se mohla buď pochválit, anebo si dát varování. Mým cílem je si hmotnost udržet. Závěrem děkuji výživové poradkyni Lence Tomčo za vstřícný a profesionální přístup. Do dalšího období jí přeji mnoho dalších spokojených klientů.