

**Eva**  
**zhubla**  
**19** kg

**Eva**  
**Špetková**

**Praha**

Výška: 160 cm  
Věk: 63 let  
Původní hmotnost: 77,4 kg  
Současná hmotnost: 58,4 kg

Snížení o:

**19 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48  
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**



Eva Špetková v době,  
kdy vážila 77,4 kg.

# Nechtěla jsem se smířit s tím, že takhle špatně budu vypadat po celý zbytek života

Ani v 63 letech není pozdě se sebou něco udělat, zlepšit si pohyblivost, zdravotní stav a opět získat radost ze života. Takovým příkladem je dnes také paní Eva Špetková, která během 8 měsíců zhubla 19 kg s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v pražské pasáži Zlatý anděl a obléká se do krásného oblečení v běžné konfekční velikosti 38–40.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Byla jsem nakoupit v Albertu a pracovnice NATURHOUSE mne oslovila. Bylo to začátkem listopadu, chtěla jsem počkat s dietou až po Vánocích, ale jsem velmi ráda, že jsem dala na doporučení a začala 2 měsíce před nimi.

## Trápilo Vás něco a chtěla jste to změnit?

Mám problémy s kyčlemi, omezuje to můj pohyb, obezita mi způsobovala větší zdravotní problémy.

## Zkoušela jste dříve již nějaké diety?

Během života jsem držela dietu několikrát, v posledních dvou letech to byla dieta Herbalife. Jenže po všech dietách se mi nedařilo dlouhodobě udržet svou nižší váhu.

## Jaký byl vývoj Vaší hmotnosti po té, co jste začala dodržovat metodu NATURHOUSE?

Na začátku jsem se potýkala s pro mě nadměrným množstvím potravin. Zjistila jsem, že do té doby jsem jedla v podstatě málo. K obědu jsem měla pouze maso či rybu, bez jakékoliv zeleninové přílohy, natož na závěr oběda sníst ještě jogurt s vlákninou FIBROKI. Cítila jsem se dobře



a hlavně jsem měla radost, když má postava váhově vypadala čím dál lépe a lépe.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Byla jsem ráda, že konzultace probíhají 1x za týden, protože každý, kdo chce zhubnout, potřebuje nad sebou kontrolu. Dle mého názoru při delším kontrolním období nemusí člověk dodržovat dietu tak striktně.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Neměla jsem žádné výhrady proti produktům. U sucharů, sušenek, polévek či pudinků si musím každý vybrat výrobek dle své chuti. Po ukončení diety pokračuji prozatím se suchary, sušenkami a vlákninou FIBROKI. Nevyplučuji, že do budoucna si nezakoupím např. polévky pro případ rychlé přípravy oběda.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Kdykoliv v životě jsem se rozhodla pro dietu, nebylo pro mne těžké zhubnout, nejtěžší je začít. A zrovna já patřím mezi lidi, kteří potřebují alespoň ze začátku tzv. „bič“ nad sebou. Po nějaké době jsou vidět znatelné výsledky, známi Vás chválí, říkají, jak vypadáte dobře a to je dalším hnacím motorem v pokračování shazování přebytečných kil.

## Co k tomu přispělo?

Před 14 lety jsem vážila stejně jako nyní. Během těchto 14 let jsem dopustila, že se má váha dostala i na hodnoty o 30 kg vyšší. Po tuto dobu jsem několikrát držela dietu, vždy něco zhubla, ale pak bohužel zase nabrala. Nebyla jsem se sebou spokojená, váha mě omezovala v pohybu, při procházkách jsem měla problémy se zadýcháváním. Neměla jsem zájem si ani nic kupovat na sebe, pro-

tože jsem se nechtěla smířit s tím, že takhle špatně budu vypadat po celý zbytek života.

## Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Dosáhla jsem své vytoužené hodnoty, svůj váhový cíl jsem několikrát posunula směrem dolů. Chtěla jsem vidět na váze číslo začínající 5 a můj sen se mi splnil. Nyní mám před sebou 3 udržovací měsíce. Občas se mi stane, že trochu uletím na nějaké buchtě, kterou upeču, ale váhu si pravidelně hlídám a vím, že po hřešení musím nastolit přísný jídelní režim.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Jsem zvyklá pít pouze obyčejnou vodu, ráno ovocný čaj. Myslím si, že jsem zvýšila svůj pitný režim. Co se jídla týká, rozdíl vidím v tom, že jsem se naučila jíst více zeleniny.

## Jak se cítíte po dietě?

Hlavní změnu vidím v tom, že se snažím jíst každé 2,5–3 hodiny (dříve jsem jedla, kdykoliv jsem měla na něco chuť), zařadila jsem pravidelně ovoce na svačiny, k obědu a k večeři zeleninu. Během hubnutí nepotřebuji žádnou oporu, protože když vidíte, jak reaguje okolí, slyšíte jen chválu, tak to je hlavní motiv pro shazování přebytečných kil.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Protože mé zdravotní problémy mne trochu omezují v pohybu, snažím se o časté procházky a dále jezdím na rotopedu.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Myslím si, že zaprvé není občasná kontrola od věci a zadruhé předpokládám, že si čas od času koupím nějaké chutné produkty.