

GABRIELA
-12
kg

Gabriela Klicperová

Bydliště: Neratovice
Poradna: Praha Opatov
**Zaměstnání: asistentka
v softwarové společnosti**

Věk: 42 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 80 kg
Současná hmotnost: 68 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes boky: 12 cm



V létě se nebudu stydět v plavkách

Směje se sympatická asistentka paní Gabriela Klicperová, která měla ještě před 5 měsíci váhu jako na houpačce. Do výživové poradny NATURHOUSE na pražském Opatově zašla na doporučení svého endokrinologa. Nyní je lehčí o 12 kilo a štíhlejší o 12 cm. Díky tomu si může začít kupovat oblečení v konfekční velikosti 38 a navíc v létě si užije pobyt u moře bez studu v plavkách.

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

Zhubnout jsem se snažila už delší dobu, ale váha byla jako na houpačce. Necítila jsem se dobře, otékaly mi nohy, zadýchávala jsem se do schodů. V únoru jsem byla na preventivní prohlídce u svého endokrinologa. Ten se lehece zhroutil, že jsem za 1,5 roku přibrala 8 kg. Udělal mi komplexní vyšetření a doporučil mi navštívit dietologii nebo výživovou poradnu. Takže to byl ten zlomový moment, kdy jsem si řekla a dost, chci zhubnout. Zdravě jsem se na sebe naštvála, odhodlala jsem se a prostě začala. NATURHOUSE jsem neznala, chodila jsem každý den okolo pobočky do kanceláře a lákalo mě to. Tak jsem sem jedno odpoledne zaplula a od té doby jsem zde.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co Vás zaujalo?

První návštěva byla velice příjemná. Výživová poradkyně Kateřina se mi věnovala, vše vysvětlila. Následovalo vážení a měření. Spočítala mi BMI a kolik kilo mám zhubnout. Překvapilo mě, kolik moje tělo zadržuje vody a kolik mám tuku. V duchu jsem si říkala, že to asi neshodím nikdy. Po úpravě stravovacích návyků a dodržování metody šla ale kila postupně dolů a já věděla, že to zvládnu.

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

Metodu jsem si osvojila okamžitě. Poradkyně mi doporučila produkty, poradila recepty, kombinace surovin, která jsem dříve nejedla. Nejlepší na tom bylo, že jsem neměla pocit hladu. Jedla jsem více pravidelně a zdravě.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace pro mne byly velkou motivací, na každou návštěvu jsem se těšila. Obě výživové poradkyně jsou velmi příjemné, sympatické mladé dámy. Pokaždé mě podpořily a dodaly chuť do dalšího hubnutí. Je hodně důležitá vzájemná důvěra.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stra-



vovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Své stravovací návyky jsem změnila od základu. Přestala jsem jíst bílé pečivo, sladkosti a k hlavním jídlům jsem vynechala přílohy. Do jídelníčku jsem zařadila víc zeleniny, luštěnin, bílého masa a ryb. Také jsem dodržovala pitný režim. Kila šla dolů od začátku a to jsem vůbec necvičila. Pohyb jsem zařadila až po shození 8 kg.

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

Produkty NATURHOUSE skutečně fungují. Oblíbila jsem si tousty a sušenky FIBROKI, tyčinky SLIMBEL, čaj a zelenou kávu INFUNAT.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem zhubla 12 kg. Rozhodně pokračuji v hubnutí dále, k tomu produkty potřebuji. A i v udržovací fázi si budu chodit do NATURHOUSE nakupovat.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké to není vůbec, jen je důležité být sama k sobě poctivá a disciplinovaná. Dodržovat

pravidelnost v jídle a mít sama ze sebe radost. Já vcelku neřešila, jestli zhubnu za 2 měsíce nebo za půl roku. Nikdo na mne netlačil. Měla jsem velkou podporu v manželovi. Oba synové dělají atletiku, tak ti mě nenechali bez pohybu.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 12 kg?

Velice dobře. Jsem lehčí při sportování. Je fajn pocit provětrat šatník a dělat parádu třeba v sukni, kterou jsem ještě před 3 měsíci nezapnula. Taky se těším v létě k moři, nebudu se stydět v plavkách.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem necvičila vůbec. Až jsem se divila, že jde hubnout jen změnou stravování a necvičit. Když jsem měla dole 8 kg, začala jsem se hýbat. Bavil mě jogging a dlouhé procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, chci ještě zhubnout pár kilogramů. Potřebuji rady ohledně stravování, aby se mi hmotnost nevrátila zpět. Děkuji za vše svým poradkyním Kateřině a Petře, vždy je ráda uvidím.