

**HEDVIKA**  
**-29**  
**kg**

## Hedvika Mondeková

**Bydliště: Horní Cerekev**  
**Poradna: Jindřichův Hradec**  
**Zaměstnání: v zemědělství**

Věk: 57 let  
Výška: 161 cm  
Původní hmotnost: 114,7 kg  
Současná hmotnost: 85,7 kg

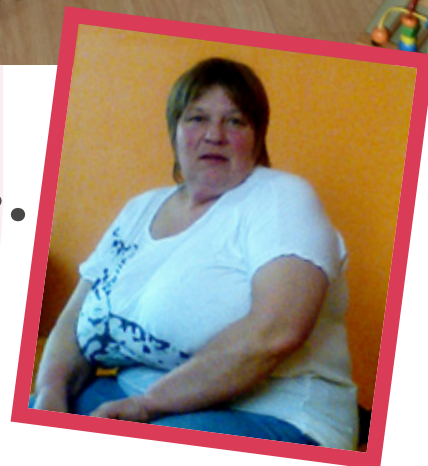
Délka hubnutí: 12 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 23 cm**



*Autorka fotografií:  
Amálie Buřilová*



# Být lehčí o 29 kg? Ten pocit je k nezaplacení

Raduje se paní Hedvika Mondeková, která do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci zavítala na doporučení svého ošetřujícího lékaře. I když začátek změny stravovacích návyků pro ni nebyl jednoduchý, s podporou výživové poradkyně vše zvládla. Po roce je štíhlejší přes břicho o 23 cm a může nosit oblečení o 2 konfekční velikosti menší. Navíc se jí hodnoty krevních testů dostaly do normálu a cítí se plná energie a vitality.

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

Vše začalo v ordinaci mého praktického lékaře, který mi doporučil zhubnout. Protože jsem si s tím sama nevěděla rady, chtěla jsem, aby mi dal nějaké doporučení. Řekl mi o výživové poradně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci s tím, že již viděl některé pacienty, kteří do ní docházeli, zhubli, a také jeho vlastní rodina s ní měla dobré zkušenosti a vyzkoušela si metodu i užívané produkty. Proto mi poradil, abych se objednala na konzultaci. Zhubnout jsem potřebovala kvůli vážným zdravotním potížím, které mě trápily. Měla jsem revma a silné bolesti kloubů, vysoký cukr i cholesterol, kolísavý tlak, ztučnělá játra, kyselinu močovou a vážné problémy s ledvinami. Do poradny NATURHOUSE mě jednoznačně přivedla starost o zdraví.

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

Přivedlo mne odhodlání zhubnout, a kromě měření a úpravy jídelníčku jsem dostala hodně informací, které jsem si postupně musela zažít. Můj jídelníček dříve nebyl valný. Jedla jsem i hodně těžkých jídel venkovské kuchyně. Dnes si nedokážu ani některá z nich představit, že bych je znovu jedla.

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

Produkty mi pomáhaly zmenšit otoky v těle. Cítila jsem se lehčí a vitálnější. Takže kombinace zdravějšího jídelníčku, který jsem si připravovala, a užívání bylinkových produktů se ukázala jako účinná a efektivní na redukci nadváhy, která mě omezovala a způsobovala zdravotní potíže.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Protože jsem z Horní Cerekve a můj časový režim byl přeplněný lékařskými kontrolami, jezdila jsem jednou za 14 dní a poté za měsíc. Dávalo mi to motivaci, inspiraci a sílu pokračovat v hubnutí. Produkty mě také podpořily v hubnutí i ve zdraví. Tak se mi postupně upravil i zdravotní stav, včetně problémů s ledvinami, které byly vážného charakteru. Moje poslední zdravotní výsledky krve jsou naprosto v pořádku a to tak, že i můj



lékař, který mi hubnutí původně doporučil, je naprosto spokojen. Původně jsem brala léky na tlak, který mi s hubnutím začal klesat, a po zhubnutí mi lékař odebral léky úplně a nemusím na krevní tlak žádné léky užívat.

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

Naučila jsem se jíst 5x denně a nepřejídat se. Na začátku jsme museli upravit jídelníček s vyšším podílem masa a bílkovin tak, abych ho nemusela jíst tolik, a to i vzhledem k mým problémům s ledvinami. Připravovala jsem si ale hodně zeleninových jídel, ke kterým jsem si přidávala zdravější přílohy, jako je rýže basmati, fazolky, vyloučila jsem knedlíky a brambory a jedla jsem žitný chléb. Ten jsem konzumovala ráno, někdy i k večeři, ale pouze jeden plátek, například se zeleninou. Hodně jsem si dělala zeleninové saláty s jogurtem a tvarohem za studena, to bylo moje nejoblíbenější jídlo. A nejvíce jsem pila vodu s citronem, vynechala jsem všechny sladké nápoje. Když jsem měla chuť na něco sladkého, které jsem dříve konzumovala ve velkém, tak jsem si koupila 90% čokoládu a snědla jsem ji tolik, abych uspokojila chuť, a přesto se to nijak negativně na váze neprojevovalo.

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

Když jsem užívala jakékoli ampulky nebo koncentráty, tak jsem viděla, že váha mi přeskončivě klesá a že mi to pomáhá ke zhubnutí, a navíc se cítím dobře. Takže jsem vždycky nějaké produkty ke zhubnutí užívala.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku mi to přišlo jako těžký oříšek a zvláště první měsíc byl kritický. Ze změny jídelníčku se mi dělalo i špatně od žaludku. Nakonec jsme spolu s mou poradkyní Mgr. Štěpánkou Kutíšovou našly přijatelné řešení v podobě většího množství příloh a zeleniny a to mi začalo vyhovovat a vyložené dělat dobře. Po měsíci se všechny problémy upravily a naopak by se mi dělalo špatně po jídlech, která jsem dříve jedla normálně, jako třeba guláš nebo svíčková.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 29 kg?

Ten pocit je k nezaplacení. Lépe se mi dýchá, jsem mnohem vitálnější a jsem schopna zvládat i náročné situace v rodině, se kterými jsem se v poslední době potýkala. Jsem ráda, že mohu být i vzorem pro zbytek rodiny, protože některé její členové se také potýkají s nadváhou.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jezdila jsem na rotopedu a jezdím stále. Také mám cvičební míč, na kterém jsem cvičila už během hubnutí a cvičím stále kvůli revmatickým potížím a problémům se zády a klouby, takže namísto dlouhých procházek, které mi vadí kvůli zádům, raději cvičím doma.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Protože si chci váhu do budoucna udržovat, tak se ráda přijdu zkontrolovat a převážít, protože když se vážím sama, tak jsem často nejistá s výsledky a protože nevidím analýzu měření, tak mi návštěva pomáhá k větší jistotě a spokojenosti.