

Šárka Hrdličková - Čimelice

**-30,7
kg**

Věk:	43 let	Délka hubnutí:	7 měsíců
Výška:	158 cm		
Původní hmotnost:	106,5 kg	Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná hmotnost:	75,8 kg	Současná velikost oblečení:	M
Zaměstnání:	učitelka	Zmenšení o:	
Úbytek v pase:	22 cm		4 konfekční velikosti oblečení



Tereza Maštalířová - Čimelice

**-13,9
kg**

Věk:	18 let	Délka hubnutí:	4 měsíce
Výška:	159 cm		
Původní hmotnost:	69 kg	Původní velikost oblečení:	L
Současná hmotnost:	55,1 kg	Současná velikost oblečení:	S
Zaměstnání:	studentka	Zmenšení o:	
Úbytek v pase:	14 cm		2 konfekční velikosti oblečení



Společně jsme to zvládly

Radují se maminka Šárka a její dcera Terežka z odložených celkem 45 kg. Cítí se plné energie, optimismu a těší je pochvaly jejich nejbližších i okolí.

Vždycky jsem patřila k boubelkám. A byla jsem ráda. Nikdy jsem nechtěla být úplně hubená. Jenže nějak se mi to zvrtilo. Je mi teprve 43 let a váha mi ukázala, že už nejsem „docent“, ale ručička se rychle vymrštila k číslu 106 kg. Začala mne jímat hrůza.

Od puberty mě doprovázela stále nějaká dieta. A také jo-jo efekt. Co teď? Zadržím se do schodů i při obyčejné chůzi. Potřebuji se hýbat, ale moje tělo říká spíš ne... Potřebuji zhubnout, ale ne kvůli okolí. Kvůli divným pohledům kolemjdoucích. Kvůli sobě to potřebuji. A to byl nejspíš hlavní moment. Tohle asi sama nezvládnou.

Rozhodla jsem se, že se pokusím vyhledat nějakou pomoc. Co když se mi budou smát? Co když mne budou do něčeho nutit? Moje rozhodnutí bylo silnější. Na internetu jsem si našla několik možností a zvolila jsem prostě jednu z nich. Hned po první návštěvě jsem zjistila, že NATURHOUSE byla nejlepší možnost.

Domluvila jsem si telefonicky schůzku s výživovou poradkyní paní Monikou Vítkovou. Čekala na mě velice milá, přátelivá tvář, kterou na rozdíl ode mne má váha nijak nezaskočila. Její přístup mě dojal a oslovil. „Nic vám nezakážeme, jen doporučíme. Je to vaše rozhodnutí. Je to jen na vás.“ To byl ten základ. Brouk, který mi stále leží v hlavě. Bylo to právě to, co jsem potřebovala slyšet. Podpora, motivace a konzultace pravidelně každý týden. Bylo to skvělé.

Nečekal mne žádný krutý čas. Dodržovala jsem týdny pestré stravy a nárázové dny diet. Zjistila jsem, že musím jíst ještě daleko více, než jsem byla zvyklá. Hlavně přidat na pitném režimu



a přesně si zorganizovat den. Každý týden jsem viděla, že moje tělo opravdu reaguje. Váha se snižovala a hlavně procento tuků i vody klesalo.

Paní Vítková byla opravdu nadšená. Snad víc než já. Vždycky mi výborně poradila. Zařadila mi do jídelníčku čaje a preparáty NATURHOUSE. A moje hubnutí mělo opravdové výsledky.

Požádala jsem také o rady s nakupováním vhodných jídel. Samozřejmě jsem dostala plno rad. Doma jsem si sama začala připravovat jídlo do pěti krabiček. Nemusela jsem ale nijak měnit chod rodiny a ani jejich stravování. Šlo to prostě samo. Vítězně jsem dosáhla prvního cíle – na začátku jsem chtěla docílit 85 kg. V té době se to zdál převelký cíl. Došla jsem k němu po čtyřech měsících. Pustila jsem se ještě do dalších 7 kg. Víc už nechci. Nechci být hubená. Chci se dobře cítit a být prostě pěkná ženská. Vydržím další dva měsíce a cíl se určitě splní. A když to bude pět měsíců, bude to také fajn.

Svým optimistickým přístupem a velkým úspěchem jsem přesvědčila také svoji dceru Terežku. Rozhodla se, že když budeme dvě, půjde nám to ještě líp. Viděla úžasný přístup paní konzultantky, a tak se mnou jednoho úterního dne vyrazila. Každé úterý se teď raduji s ní z jejího úspěchu. Skvělé roz-

hodnutí a jde jí to. Kila mizí a míry se zmenšují.

I ona se dozvěděla na první konzultaci, že jí málo a pije ještě méně. Skladba jídelníčku byla spíše sladká než vyvážená. Hlavně špatně časově zorganizovaná. A tak jsme domácnost přeorganizovaly. Oblíbila si preparáty v kapslích i sirupy. Rozhodně žádná naše snídaně se neobejde bez toastíků a sušenek FIBROKI. Překvapilo nás, že si můžeme dopřát i sladkou tyčinku s proteiny SLIMBEL SYSTEM.

Nejdůležitější není, jak se na vás okolí dívá. Nejdůležitější je, že můžeme v pohodě na plavání, na kolo, na dlouhou procházku. Terežka zvládá daleko lépe tréninky badmintonu a já se můžu sama poškrabat na zádech. Jsem vděčná za to, že jsem byla opravdu tlustá, protože si můžu vážit toho, že jsem to dokázala a zhubla jsem. Jsem vděčná za to, že se ke mně Terežka přidala a vydržela. A věta syna a brášky Vojty u bazénu: „No holky, fakt jste zhubly. Fakt je to vidět.“ Tak to je motor do dalších dnů... Jistojistě chceme obě pokračovat v návštěvách v písecké výživové poradně NATURHOUSE a chceme dále využívat celé řady našich oblíbených produktů. Děkujeme naší skvělé poradkyni Monice Vítkové a celé rodině za podporu.