

Dnes bych si do batohu musela přibalit  
25 kg cukru, abych na tom byla jako loni

Iveta  
zhubla  
**25** kg

Iveta  
Vlčková  
Červený Kostelec

Výška: 162 cm  
Věk: 38 let  
Původní hmotnost: 95,2 kg  
Současná hmotnost: 69,8 kg

Snížení o:  
**25,4 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**5 konfekčních velikostí oblečení**



Iveta Vlčková v době,  
kdy vážila 95,2 kg.

## Dnes bych si do batohu musela přibalit 25 kg cukru, abych na tom byla jako loni

**Raduje se paní Iveta Vlčková, která v náchodské výživové poradně NATURHOUSE odložila 25,4 kg, naučila se optimálně stravovat, dodržovat správný pitný režim a neskutečně prokoukla.**

Už jako dítě na základní škole jsem měla 68 kg. Po dětech šla váha dál pozvolna nahoru a to i přesto, že jsem nejedla sladké, nepila slazené nápoje a jedla v podstatě nárazově ze zvyku. Neznala jsem pocit hladu. Když váha ukázala 95 kg a vyskytly se jisté zdravotní problémy, řekla jsem si a dost!

Už dříve jsem zkoušela redukovat svoji hmotnost, ale bez uspokojujivého výsledku. Na internetu je spousta návodů, jak hubnout, ale jednotlivé rady si kolikrát odporují nebo jsou nedostatečné a já viděla, že tudy cesta alespoň pro mne nevede. A bez cizí pomoci to nepůjde. Jednoho dne jsem procházela v Náchodě pasáží Magnum a uviděla výživovou poradnu NATURHOUSE. Doma přes internet jsem si zjistila bližší informace, vzala do ruky telefon a domluvila si schůzku.

Při první návštěvě mi paní dietoložka Ing. Jarmila Musilová řekla, že musím totálně změnit své str-



vovací návyky, což v podstatě byl můj největší problém. Začít snídat, jíst pravidelně pětkrát denně a přidat hodně zeleniny. Nedělala mi problémy změna stravy, ale velké množství v podobě 5 jídel a pravidelnost. Také jsem si musela začít hlídat svůj pitný režim, jelikož moje přebytečná kila byla z velké části tvořena zadržovanou vodou.

Odcházela jsem z úvodní konzultace s jídelníčkem na míru a spoustou informací. A hlavně radou, ať zachovám klid a vše si řádně promyslím a zavolám, pokud budu mít jakýkoliv dotaz nebo problém. Nejdůležitější a nejtěžší na hubnutí bylo si to vše hezky srovnat v hlavě.

Musím přiznat, že byly i situace, kdy jsem dietu porušila. Když držíte dietu na Vánoce, tak to ani jinak nejde. Ale skončit jsem nikdy nechtěla. Motivací mi bylo každé

shozené kilo, ale i představa, že až se příště vydáme na nějakou horskou túru, tak s sebou nepotáhnu svoji „povinnou zátěž“. Dnes bych si do batohu musela přibalit 25 kg cukru, abych na tom byla jako loni.

Pravidelné týdenní kontroly a rady, nárazové diety a široký sortiment produktů na bázi výtažků z bylin mi pomohly dosáhnout mého cíle a dostat se i o kousek dál, než jsem původně plánovala. Z produktů musím jmenovat vlákninu FIBROKI, která se stala nepostradatelnou součástí mého jídelníčku. Moc mi chutná a pomáhá zahánět chuť na sladké.

Celému kolektivu NATURHOUSE přeji spousty spokojených klientů. Ale hlavně bych chtěla poděkovat paní dietoložce Ing. Jarmile Musilové, asistentkám Silvii Zimlové a Martině Jiráskové, rodině a pár přátelům, kteří mne celou dobu podporovali.