

**Milada
zhubla
22 kg**

**Milada
Fiedlerová**

Bydliště: Náchod

Zaměstnání: invalidní důchodkyně

Věk: 54 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 79 kg
Současná hmotnost: 57 kg

Snížení o:

22 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Zeštíhlení v pase: 27 cm



Milada Fiedlerová v době,
kdy vážila 79 kg.

Nemám problémy s pohybem ani dýcháním a opět mohu nosit krásné oblečení

Ještě před 5 měsíci ukazovala ručička na váze téměř 80 kg. Ale paní Milada Fiedlerová se ukázala jako pravá bojovnice a současně moudrá žena a nechala si poradit od výživové poradkyně NATURHOUSE v Náchodě. Postupně odložila 22 kg, zeštíhlela v pase o 27 cm a vystřídala 3 konfekční velikosti oblečení.

Paní Milado, řekněte nám, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Problémy s váhou jsem začala mít od roku 2003, kdy jsem začala užívat pravidelně léky. Zkoušela jsem se sama zbavit nadbytečných kil omezením příjmu potravin, ale bez úspěchu. Navíc jsem neustále přibývala a k tomu všemu se začaly přidávat také zdravotní komplikace, hůře se mi chodilo a začínala jsem mít problémy s klouby. Proto jsem navštívila NATURHOUSE v Náchodě, o kterém jsem se dozvěděla od své kamarádky, která tuto poradnu již navštěvovala.

Začala jste tedy docházet na pravidelné konzultace. Co jste na nich oceňovala?

Před zahájením kúry NATURHOUSE jsem neustále přibývala, poté však šla kila postupně dolů. V průběhu diety jsem se nesetkala s ničím, co by mi nevyhovovalo. Nejvíce jsem oceňovala právě ony konzultace s výživovou poradkyní Jarmilou Musilovou. Každý týden jsem se dozvěděla něco nového, získala inspirativní recepty, jídelní plán na celý týden, motivaci a pod-



poru do dalšího hubnutí. Díky tomu, že jsem každý týden viděla úbytek na váze, ale také zmenšující se centimetry přes pas, břicho a boky, měla jsem o to větší radost, že prostě hubnu.

Metoda NATURHOUSE je postavena na 3 pilířích, z nichž 1 se týká úpravy jídelníčku. Jak to bylo s Vámi s novým jídelníčkem?

Mé stravovací návyky a jídelníček se změnil. Běžné přílohy jsem nahradila zeleninou. Ovoce jsem zařadila ke svačinám a naučila jsem se dodržovat pravidelný pitný režim. Ale díky tomu, že jsem po celou dobu hubnutí nehladověla, jsem si na nový jídelníček hravě zvykla. S dodržováním jídelníčku a nových stravovacích návyků jsem neměla problém a po celou dobu jsem nic z toho neporušila.

2. pilířem jsou produkty NATURHOUSE, které jste si oblíbila?

Také díky produktům šla kila úspěšně dolů, nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI. Vláknina zamíchaná v jogurtu chutná jako dezert. Dopřávala

jsem si jí po obědě a večeři. Nejen že zlepšila mé trávení, ale také pomohla utlumit chuť na sladké.

3. pilíř představuje přiměřenou fyzickou aktivitu. Jak to bylo s Vámi a pohybem?

Hubnutí jsem kombinovala s procházkami a jednou týdně jsem se věnovala kalanetice.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnout pro mě nebylo těžké. Dostala jsem se na cílovou hmotnost, tedy na 57 kg. Jsem ráda, že jsem dosáhla váhy, kterou nyní mám. Nyní se cítím výrazně lépe a to i psychicky, protože jsem dokázala zhubnout. Nemám problémy s pohybem ani dýcháním a opět mohu nosit oblečení, které jsem nosila jako štíhlá. Z velikosti 42 jsem se dostala na velikost 36! Naučila jsem se spoustu nových receptů a poznala nové potraviny. Mé poděkování patří výživové poradkyni Jarmile Musilové a také vždy usměvavým asistentkám, děkuju.