

MILADA
-60
kg

Milada Micková

Bydliště: Netvořice
Poradna: Benešov
Zaměstnání: seniorka

Věk: 69 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 145 kg
Současná hmotnost: 85 kg

Délka hubnutí: 18 měsíců
Původní velikost oblečení: 58
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

7 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 37 cm



Bez 60 kil je život prostě lehčí

Nestává se často, aby někdo zhubl 60 kil a navíc v seniorském věku. Ale paní Milada Micková jde proti proudu a díky výživové poradně NATURHOUSE v Benešově tohoto úctyhodného čísla dosáhla za rok a půl. Nyní bez problémů stačí svým vnoučatům, může se pěkně oblékat a hlavně se jí výrazně zlepšil zdravotní stav a celková kvalita života.

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

Dlouho jsem přemýšlela o tom, že zhubnu. Zjišťovala jsem možnosti a při prohlídce u obvodního lékaře jsem dostala kontakt na výživovou poradnu NATURHOUSE v Benešově. Rozhodla jsem se zejména kvůli zdravotním problémům, které souvisely s mojí obezitou – špatná pohyblivost, zadýchávání se při chůzi, léky na vysoký krevní tlak, bolestivé otoky nohou. Ale také kvůli tomu, že jsem se nelíbila sama sobě a sehnat na sebe nějaký pěkný kus oblečení byl nadlidský úkon.

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

Výživová poradkyně mě obeznámila se vším, co mě čeká. Konzultace byla příjemná, plná novinek a informací. Jelikož jsem se již odhodlala, řekla jsem si, že to zvládnou. Prvotní cíl jsem si stanovila s výživovou poradkyní Mirkou na 30 kg. Když jsem ale viděla, že váha mi jde stále krásně dolů, cíl jsem postupně navyšovala, až nakonec na číslo 60 kg. Do daného okamžiku jsem se hlavně nepravidelně stravovala, téměř vůbec jsem nejedla, dá se říci, že jen tak 2x za den. Hodně jsem do té doby konzumovala bílé pečivo a sladké.

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

Oceňovala jsem to, že nehladovím ani nestrádám. Začala jsem se stravovat pravidelně a zlepšila si pitný režim. Skvělá byla týdenní měření a vážení, nové jídelníčky, stále nové poznatky a spousty nových receptů, které jsem pravidelně dostávala nejprve od výživové poradkyně Mirky



a následně Vlad'ky, se kterou jsem zhubla posledních 25 kg.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Oceňovala jsem, že každý týden vím, jak na tom jsem, jaké mám výsledky. Neméně pro mě byla důležitá podpora ze strany paní poradkyně.

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

Vyřazení pečiva a sladkého a zařazení o hodně více zeleniny a ovoce, které jsem dříve vůbec nekonzumovala. Též jsem se naučila nové tipy příloh k hlavnímu jídlu typu kuskus, bulgur, rýže basmati či batáty.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, která mě vždy zasytila a neměla jsem pak pocit hladu, dokonce jsem ani neměla chuť na sladké. Ke snídaní mi moc chutnaly suchary FIBROKI a sušenky FIBROKI. Úžasné byly i koncentráty SAMBUKI a HEARKI, díky nimž jsem si zlepšovala pitný

režim. Z kapslí mám dobrou zkušenost s GARCINIA a CHITOSAN.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, někdy mi ani nepřipadalo, že držím dietu. Spíše jsem to celé vnímala, že mám upravený jídelníček a vyřadila jsem jen pár potravin a pokrmů. Ze začátku jsem i měla problém vše zkonzumovat, ale věděla jsem, že musím, aby mé tělo v pořádku fungovalo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 60 kg?

Cítím se výborně. Na vysoký krevní tlak již od listopadu 2016 léky neberu, nejsem tak dušná, mohu si v klidu hrát s vnoučaty a vůbec nemám pocit, že bych jim nestačila. Dříve jsem hodně trpěla na bolestivé otoky nohou, které společně s nadbytečnými kily postupně odezněly.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, čeká mě nyní fáze udržování a stabilizace, jelikož jsem dosáhla svého cíle a zhubla 60 kg, určitě bych ráda chodila i nadále a měla nadále podporu výživové poradkyně Vlad'ky Blažkové.