

MILUŠE
-25
kg

Miluše Jarešová

Bydliště: Tábor

Poradna: Tábor

Zaměstnání: seniorka

Věk: 61 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 105 kg
Současná hmotnost: 80 kg

Délka hubnutí: 14 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 46–48

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 31 cm



Už se zase na sebe můžu dívat do zrcadla

Směje se paní Miluše Jarešová, která dokázala během 14 měsíců bez hladu odložit závaží o 25 kg a zeštíhlet přes břicho o 31 cm. Jediné, co ji teď trápí, je výměna šatníku o 2 až 3 konfekční velikosti menší oblečení.

Miluško, co bylo pro Vás tím impulsem, že jste začala řešit svou váhu?

Po Vánocích 2015 jsem zjistila, že jsem se „projedla“ na váhu 105 kg, což při mé výšce 160 cm, byla prostě hrůza. Do zrcadla jsem se raději nedívala, ale daleko horší bylo, že jsem začala mít i zdravotní problémy. I do mírného kopečku jsem se zadýchávala, bolely mě klouby a záda a celkově jsem samozřejmě byla méně pohyblivá. Někdo si sice může říkat, že i při své vyšší hmotnosti miluje každý svůj gram váhy, ale já to tak necítala. Rozhodla jsem se, že se svou váhou musím něco udělat. Zároveň jsem věděla, že aby to mělo příznivý výsledek, tak to sama nezvládnou.

O výživové poradně NATURHOUSE jste se prý dozvěděla náhodou...

Ano, shodou okolností jsem na internetu objevila upoutávku na hubnutí ve výživové poradně NATURHOUSE v Táboře. Objednala jsem se na osobní schůzku a v únoru 2016 jsem absolvovala úvodní pohovor s výživovou poradkyní Ing. Radkou Baldovou. Byla velmi příjemná, profesionální a získala si hned mou důvěru. Podrobně mi vše vysvětlila, sesta-



vila mi první jídelníček na týden a doporučila mi k němu produkty.

Na to, aby člověk upravil svou váhu, je třeba změnit své stravovací návyky i jídelníček. Jaké změny se týkaly právě Vás?

Hlavně jsem omezila konzumaci bílého cukru, potravin bohatých na nekvalitní tuky, výrobky z bílé mouky, některé přílohy a zařadila více ovoce, zeleniny, ryb a bílého masa. Jím 5krát denně a hladu tedy rozhodně netrpím. Málo jsem pila, a tak jsem se to musela naučit/i když mám stále ještě rezervy/.

Kdy se objevily první výsledky?

Již po prvním týdnu se dostavil první úspěch – úbytek na váze 2 kg. Má poradkyně Ing. Radka Baldová mi při každém týdenním vážení a měření sestavila nový jídelníček, který odpovídal mým potřebám. K němu jsem si také

odnášela celou řadu chutných a dietních receptů. Jídelníček jsem také doplňovala vlákninou LEVANAT TRANSIT, celozrnnými suchary FIBROKI a bylinnými produkty na podporu trávení a pročištění organismu. Vařím podle receptů paní Baldové chutné pokrmy. Ovšem musím se přiznat, že občas zhřeším. Dám si kostičku hořké čokolády nebo kousek koláče od mé maminky. Hubnu pomalu, ale jistě.

Nyní jste již se svou váhou spokojená?

Mým cílem bylo zhubnout 30 kg. Nyní jsem lehčí o 25 kg a cítím se báječně. Má to ovšem jednu „vadu“ – musím si pořídit nový šatník. Zbývá mi ještě 5 kg a myslím, že za pomoci a podpory poradkyně Ing. Radky Baldové, se mi to podaří. Tímto bych jí ráda poděkovala za skvělý přístup, cenné a profesionální rady a podporu.