NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Nejvíce mě těší, že jsem sama sobě i manželovi dokázala, že to jde. Ze začátku mi manžel moc nevěřil, ale překonala jsem všechny nesnáze a uteklo to jako voda.

MIROSLAVA
-25,8 kg

Miroslava Příhodová

Bydliště: Puklice
Poradna: Jihlava
Zaměstnání: kontrola, chráněné dílny

Věk:	54 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	102,2 kg
Současná hmotnost:	75 kg

Délka hubnutí:	10 měsíců
Původní velikost oblečení:	52–54
Současná velikost oblečení:	42–44

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 25 cm

Nejvíce mě těší, že jsem sama sobě i manželovi dokázala, že to jde. Ze začátku mi manžel moc nevěřil, ale překonala jsem všechny nesnáze a uteklo to jako voda.

Paní Miroslava hledala udržitelný způsob jak zhubnout, bez drastických diet, až narazila na NATURHOUSE. Metoda jí hned od začátku velmi vyhovovala, stejně jako týdenní pravidelné kontroly, které jí dodávaly potřebnou motivaci. Začala díky NATURHOUSE jíst pravidelně a nutričně hodnotná jídla, která jí navíc moc chutnají. Miroslavě se podařilo zhubnout úžasných 25,8 kilogramu a cítí se úžasně. Jak sama říká, měla lepší a horší týdny, ale je moc šťastná, že vydržela a výsledky, kterých dosáhla, jsou jejího odhodlání důkazem.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Do poradny mě přivedla náhoda. Chtěla jsem hrozně zhubnout, a tak jsem hledala způsoby hubnutí na internetu, až jsem našla NATURHOUSE, který mi svou metodou vyhovoval. Nechtěla jsem žádné drastické diety a pít koktejly nebo držet hladovky. Tato metoda mi vyhovuje, protože mám pravidelně jídlo, nedržím hladovky, jím zdravě, mám zařazené všechny potraviny, aby mi nechyběly vitamíny a stopové prvky jako zelenina, ovoce, maso, jogurty, tvarohy, semínka atd.

Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
Na 1. konzultaci mě paní výživová poradkyně Hana Konopková zvážila, probraly jsme moje dosavadní stravovací návyky. Stanovila jsem si cíl váhy, na který se chci dostat, a byl mi vysvětlený jídelníček a jak bude vše do budoucna probíhat.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?
Mojí motivací do hubnutí bylo cítit se lépe a předcházet zdravotním problémům. Pravidelně jsem chodila na kontroly a převážení. Oceňovala jsem podporu od výživové poradkyně, paní Konopkové.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Znamenaly moc. Vždy jsem se těšila na týdenní úbytky v hmotnosti. Moje týdenní úbytky se pohybovaly průměrně kolem 0,5 kg. Když se mi zadařilo, měla jsem i 2,5 kg za týden a to mě motivovalo dále.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?
Mojí největší změnou byla pravidelnost v jídle, zařadila jsem hodně zeleniny a začala jsem jíst více ryb, které jsem dříve nejedla. Večer jsem se odbývala studenou večeří, pečivem a u televize jsem pozobávala.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbila?
Nejvíce mi chutná vláknina, kterou jsem si oblíbila do jogurtu s ovocem. Dávala jsem si ji 2x denně a necítila jsem po ní hlad a upravilo se mi i zažívání. Je sladká a příjemná na chuť.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?
Ano, pokračuji. Nyní jsem v udržovací fázi. Snažím se si svoji váhu udržet. Tato udržovací fáze je hodně důležitá, protože jsem vynaložila spoustu úsilí a nerada bych, aby se váha vrátila.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?
Hubnutí těžké nebylo. Ke konci jsem se už těšila na vysněnou váhu a bylo to zdlouhavé. Střídali se u mě lepší a horší týdny, ale bylo to zároveň spojeno se svátky a soukromými problémy, kdy hubnutí nebylo tak efektivní a šlo to pomaleji, než bych si přála.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25,8 kg?
Současná váha mi velmi vyhovuje, cítím se spokojenější a lehčí. Také se lépe pohybuji. Nejvíce mě těší, že jsem sama sobě i manželovi dokázala, že to jde. Ze začátku mi manžel moc nevěřil, ale překonala jsem všechny nesnáze a uteklo to jako voda.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?
Moc jsem necvičila, jen jsem upravila stravu. Když se mi chtělo, tak jsem šla cvičit na orbitrek.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?
Ano plánuji. Jak jsem již zmínila, plánuji si váhu udržet a na občasné vážení se chystám. Je to pro moje dobro a při vynaloženém úsilí a odříkání si některých jídel, by byla škoda, kdyby se mi váha vrátila. Nyní projdu udržovací fází, kde budeme zařazovat normální jídla jako omáčky, tučnější maso atd.