

NIKOLA
-30,3
kg

Nikola Kostrošová

Bydliště: Město Albrechtice

Poradna: Krnov

Zaměstnání: mateřská dovolená

Věk:	33 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	85,7 kg
Současná hmotnost:	55,4 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho v cm: 23 cm



Když to má člověk srovnané, tak to jde samo

Nikola je šikovná mladá paní na mateřské dovolené. Jako mladá maminka se rozhodla být šik a srovnat si váhu tak, aby byla se sebou spokojená. Začala úpravou jídelníčku a také přidala aktivity v podobě kolečkových bruslí a jízd na kole. Malá dcerka zatím sedí v sedačce, ale obě se už těší, až budou spolu brázdit stezky každá na svém kole. A rozhodně to nyní půjde lépe, když je maminka lehčí o 30 kg.

Nikolo, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Co bylo tím hlavním impulsem?

Viděla jsem výsledky u kamarádek a řekla jsem si, že to musím taky zkusit. Už jsem se na sebe nemohla dívat. Měla jsem ve skříni i menší věci, tak jsem se rozhodla, že se sebou něco udělám. Nevadila mi ani vzdálenost 20 kilometrů od pobočky NATURHOUSE v Krnově, kam jsem začala dojíždět.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Někdo má obavy, někdo je zvědavý, co se dozví. Jak to bylo u vás?

Všechno proběhlo úplně v pohodě. Úvodní měření, vysvětlení stravování, dodržování pitného režimu, vše poměrně snadno pochopitelné věci. Hezky se ta teorie poslouchala, teď jen to nastavit v praxi. Je pravda, že ze začátku jsem si myslela, že to nezvládnou, ale zvládla.

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

Že netrpím hladem a přitom hubnu. Vždy jsem měla nějaký tip do jídelníčku, nový recept nebo nějakou radu, takže jsem se nemusela spoléhat jen na sebe.

Mnoho lidí se u „diet“ obává, že budou mít hlad. Jak to tedy je s tím hladem a chutěmi?

Všechno je to v hlavě. Když to má člověk srovnané, tak to jde samo. A jelikož jsem mohla i většinu ovoce, tak tím jsem zaháněla chutě na sladké. A hlad nemám, naopak – mám pocit, že pořád jím.



Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace a setkávání?

Do poradny jsem se těšila a hlavně to byla motivace, abych do příště zase měla nějaké to kilo dole. Dařilo se mi taky pracovat na postavě, takže jsem pak i vyťahovala menší oblečení. Radost jsme pak měly všechny – já i Dáša s Martinou v poradně, je to fajn motivace.

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

Musela jsem přestat jíst sladké, mastné a nezdravé potraviny a sladké nápoje. Hlavně jsem se naučila jíst a ne přecpávat. Musím říct, že pravidelný režim ve stravování mi nyní dělá náramně dobře a vyhovuje mi.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání podpůrných produktů. Máte mezi nimi nějaký oblíbený?

Můj nejoblíbenější je LIPODREN s L-karnitinem jako parádní spalovač a čokoládová tyčinka. Ta mi sem tam nahradí svačinu,

když si nestihnu vzít s sebou ovoce. Je dobré ji mít vždy v kabelce.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ani ne. Přidala jsem k tomu pohyb a šlo to samo. Jsem nyní moc spokojená. Pohyb se stal součástí mého každodenního života, zařadila jsem kolečkové brusle a jezdím s dcerkou na kole, ta zatím v sedačce, ale za chvíli sedne na své vlastní kolo.

Co se změnilo ve vašem životě nyní po zhubnutí? A co říká okolí?

Mám z toho dobrý pocit a hlavně se dobře cítím. Okolí si změny všimlo a chválí mě. Je to povzbuzující a motivační, abych to zvládla udržet i do budoucna.

Čím vás NATURHOUSE obohatil a máte v plánu docházet i nadále?

O nové zkušenosti a znalosti. Není to jen o jídle, je třeba vše vnímat jako komplex, pak to funguje. A s dobrou náladou se vše i lépe zvládá. I to je součástí NATURHOUSE – být pozitivní a mít dobrou náladu. Ano, budu docházet nadále, minimálně se jednou za čas zkontrolovat.