

**Pavla
zhubla
36 kg**

**Pavla
Herzanová**

Brno

Výška: 165 cm
Věk: 64 let
Původní hmotnost: 110,2 kg
Současná hmotnost: 74,2 kg

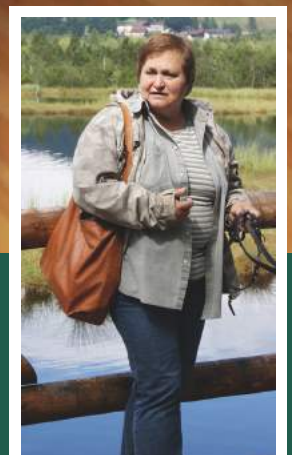
Snížení o:

36 kg

Délka hubnutí: 1 rok
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Pavla Herzanová v době, kdy vážila 110,2 kg.

Lehčí o 36 kg, 22 cm v pase a spoustu léků

Ještě před rokem užívala paní Pavla Herzanová léky na zvýšený cholesterol, otékaly jí nohy a zadýchávala se do schodů. Po roce hubnutí s podporou výživové poradkyně Ivy Bednaříkové z brněnské poradny NATURHOUSE na náměstí Svobody se její zdravotní stav zlepšil, cítí se skvěle a může chodit na dlouhé procházky s kamarádkami.

Jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Do poradny NATURHOUSE mne přivedla kamarádka Dana. Je pro mne mnohem víc, než kamarádka. Kdysi nás spojila společná práce, která přerostla v hluboké přátelství. Problémy s obezitou jsme měly obě dvě a cítily jsme, že na ně bez odborné pomoci asi nebudeme stačit.

Hubly jste tedy společně?

Počátkem loňského léta jsme se sešly na společném grilování, Dana byla taková tajemná a zdaleka ne všechno, co se nabízelo k ochutnání, opravdu ochutnala. Měla jsem strach, jestli se její zdravotní stav nějak nezhoršil. Potom odjela na dovolenou do Chorvatska. Když se poté vrátila, prozradila, že začala s obezitou cíleně bojovat. Zeptala se, jestli bych to taky nechtěla zkusit. Domluvily jsme se a na moji první konzultaci jsme se vydaly společně. Po úvodní konzultaci u výživové poradkyně Ivy Bednaříkové jsem se do boje s nadváhou také pustila.

Jaké byly Vaše začátky?

Zhruba po čtrnácti dnech jsem si pomalu zvykla na nový způsob stravování. Dnes mohu říci, že mi velmi chutnalo nejen to, co jsem jedla, ale díky doplňujícím



produktům jsem neměla vůbec hlad, ani žádné chutě a hubla jsem vcelku pravidelně 0,5 až 1 kg za týden. Můj specifický problém byla nedostatečná funkce štítné žlázy, která na sebe vážala hodně vody. S ní jsme musely dost často svádět boj, se kterým si paní Iva dovedla vždy pomocí doplňků stravy poradit.

Jaké konkrétní produkty jste si oblíbila?

Čaj INFUNAT se pije velmi dobře, jogurt s vlákninou FIBROKI po obědě a večeři mě zbavil chutě na sladké, stejně tak ovoce ke svačinám, takže jsem neměla chuť na jiné kalorické dobrůtky. Týdenní konzultace u poradkyně Ivy mně i Daně vyhovovaly. Po každé návštěvě jsme si sedly ve městě k čaji nebo kávě a sdělovaly si své pokroky.

Co Vám na hubnutí s poradkyní vyhovovalo?

Velmi mi vyhovovalo zařazení spousty zeleniny k obědu a večeři a díky dietnímu programu jsem se naučila pracovat v kuchyni se spoustou bylinek v neuvěřitelných kombinacích jednotlivých druhů tak, aby podpořily trávení. Získala jsem spoustu zajímavých rad, tipů i receptů, které jsem před tím vůbec neznala. Například kuřecí prsa na mandarinkách, jednoduchý a přitom rychlý a velmi chutný recept, považuji za úplnou labužnickou lahůdku.

Jaký cíl jste si na začátku vytyčila?

Svého původního snu zhubnout 30 kg jsem dosáhla 16. 6. 2014. Domluvily jsme se s paní Ivou na pokračování v dietním programu s dalším cílem v podobě 5 kg. Začátkem srpna jsem i tuto hranici pokořila. Přesně 6. 8. 2014, tedy přesně na den po jednom roce dodržování dietního programu, jsem zhubla přesně 36 kg.

Zhubla jste přímo ukázkově. Plánujete do výživové poradny docházet i nadále?

Právě teď se nacházím ve stabilizační fázi a moc mi vyhovuje, že se učím si nové stravovací návyky zafixovat a udržet si je. I nadále jím velké množství zeleniny, libové maso, mléčné výrobky a ovoce. Ku podivu mi nechybí ani přílohy k hlavnímu jídlu, do kterých se zatím musím trochu nutit a nesním jich mnoho.

Musela jste zhubnout, abyste naopak něco získala?

Přesně tak, po dietě se cítím skvěle a zlepšil se také můj zdravotní stav. Nález na štítné žláze se upravil, nemusím brát léky na zvýšený cholesterol, neotékají mi nohy, nezadýchávám se a schody vyběhnu jako za mlada. Díky hubnutí jsem se naučila chodit na dlouhé procházky s kamarádkami, ráda pracuji na zahrádce, chodím do lesa na procházku nebo na houby. Po létě se chystám na plavání v krytém bazénu.

Začala jste o sebe více pečovat?

Po zhubnutí jsem začala používat také doporučenou kosmetiku ve formě lipoaktivního gelu REDUNAT, který mi velmi pomáhá s úpravou uvolněné kůže v místech, kde bylo přebytečného tuku a zadržované vody nejvíce. Kromě 36 kg jsem v pase ztratila 22 cm, což je úžasné. Další fantastická změna souvisí s obměnou šatníku. Z nevhledných pytlů ve velikosti 48 si konečně můžu vybírat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 42 a moc si to užívám.

Do NATURHOUSE budu chodit průběžně nadále a těším se, že se uvidím s oběma pracovnicemi poradny, výživovou poradkyní Ivou Bednaříkovou i její asistentkou Leou Janáčkovou. Právě jim patří mé veliké díky.