

**Dlouho jsem s hubnutím váhala,
ale dnes rozhodně nelituji**

**Jaroslava
zhubla
12 kg**

**Jaroslava
Herclíková**

Děčín

Výška: **164 cm**
Věk: **53 let**
Původní váha: **78,6 kg**
Současná váha: **66,5 kg**

Snížení o:
12,1 kg

Délka trvání: **3 měsíce**
Velikost oblečení před: **44**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:
2 konf. velikosti oblečení



Jaroslava Herclíková v době,
kdy vážila 78 kg.

Dlouho jsem s hubnutím váhala, ale dnes rozhodně nelituji

Pochvaluje si paní Jaroslava Herclíková, která v děčínském dietetickém centru NATURHOUSE zhubla 12 kg.

Celý život jsem měla dostatek pohybu a to také zásluhou sportu a sportovně zaměřené rodiny. Kolem padesátky, aniž jsem změnila styl života (až na ten pohyb), jsem konstatovala, že kila přes veškerou snahu přibývají a oblečení se zmenšuje. Zkoušela jsem různé diety, ale výsledek byl v podstatě stejný. V květnu 2012 jsem se dozvěděla od kamarádky o dietetickém centru NATURHOUSE v Děčíně.

Koncem května jsem navštívila centrum NATURHOUSE v obchodním domě Korál. Přivítala mne zde výživová poradkyně Veronika Švehlová, která mě velmi podrobně seznámila s principem zdravého snižování váhy. Po zvážení a změření jsem se dozvěděla, že si moje tělo nejen ukládá tuky, ale dokonce zadržuje vodu. Abych se co neúčinnější zbavila přebytečných tuků i zadržované vody, sestavila mi výživová poradkyně pestrý jídelníček a doporučila podpůrné přípravky.



Tím začal vlastní proces hubnutí.

Největším překvapením bylo, že díky pestrému jídelníčku a stravovacím pravidelnostem se hlad nijak nedostavoval. Největší problémy jsem pociťovala s dodržováním časového harmonogramu i vzhledem k celodenním povinnostem nejen v práci, ale i v případě návštěvy.

Pravidelné týdenní návštěvy a konzultace s Veronikou, která mě vždy podporovala ve výdrži a dodávala mi motivaci do dalšího hubnutí, pro mě znamenaly ujištění, že vše probíhá tak, jak má. Důležité pro mě také bylo, že jsem týden po týdnu viděla váhové úbytky. Dietoložka mi na pravidelných kontrolách měřila hladinu tuku, vody a další ukazatele a vše mi laskavě vysvětlila. Zvykla jsem si na stravovací režim a objevila nová a vel-

mi chutná jídla. Oblečení se začalo nenápadně zvětšovat.

Po třech měsících jsem shodila 12 kg, dosáhla toho, v co jsem doufala a jsem spokojená. Stravovací režim mi nedělá problémy a se skladbou stravy jsem také spokojená. A to, že máme s mužem jiné přílohy či jiné svačinky, dělá chvíle strávené společně u jídla zábavnější a pestřejší.

Tím, že jsem zhubla, zmenšila se také moje konfekční velikost oblečení na běžně dostupnou 40. Nejvíce se tedy těším na to, jak svůj šatník postupně omladím o nové trendy kousky.

Děkuji celému kolektivu děčínského NATURHOUSE za jejich vstřícný a povzbuzující přístup.