

ROMANA
-29,3
kg

Romana Popovská

Bydliště: Pohořelice

Poradna: Brno, Nákupní centrum Olympia

Zaměstnání: pokladní na poště

Věk: 51 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 97,5 kg
Současná hmotnost: 68,2 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 46–48
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek v pase: 26 cm



Vážím 68 kilo jako za mladých let

Vlivem operace a nesprávných stravovacích návyků se paní Romana Popovská dostala na váhu bezmála atakující metrů. Nemohla si ani zavázat tkaničky a začal se jí zvyšovat krevní tlak. Objednala se do výživové poradny NATURHOUSE v Brně Olympia. Po 10 měsících úpravy stravy, pitného režimu a užívání doporučených produktů je lehčí o 29,3 kg, štíhlejší v pase o 26 cm a může nosit mladistvé oblečení v konfekční velikosti 38. Společně s nadbytečnými kily odešly také zdravotní potíže.

Romano, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Pátrala jsem ze zvědavosti na internetu a zaujal mě jídelníček při střídání denních a nočních 12hodinových směn. Pracuju na poště na směny a přiznávám se, že jsem si se svým jídelníčkem nedokázala pořádně poradit. Vlivem špatného pitného režimu, nevhodné sklady jídel a špatného časového rozvržení jsem se dopracovala až k váze 97,5 kg. Necítila jsem se dobře, byla jsem často unavená. Věděla jsem, že potřebuju zhubnout, ale nevěděla jsem, jak na to tak, abych si zdravotně neublížila a hlavně aby byl výsledek trvalý.

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

Že funguje, nestrádám a nehladovím. Týden od týdne jsem se začala cítit lépe, plná energie a vitality.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velikou oporu a současně i „bič“, neboť jsem typ člověka, který potřebuje naordinovat disciplínu. Vždy jsem se těšila na přívětivý přístup výživové poradkyně Mgr. Soni Lovichové a na to, jaký výsledek ukáže váha.



K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky.

Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Pravidelnost v jídle, hlavně pak úprava jídelníčku při nočních směnách. Bylo nutné i dodržování pravidelného pitného režimu, což byl u mě dost velký problém. Ačkoliv se mi na začátku zdálo, že to nedám a hlavně, že se nenaučím dostatečně pít, nakonec se mi to povedlo.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Upravilo se mi zažívání a zmizelo nadýmání. Cítím se lehčí a mám i lepší fyziku. Tím pádem toho i víc zvládnou. Oblíbila jsem si hlavně sirupy, které mi pomohly naučit se pitnému režimu. No a samozřejmě úžasnou kombinaci kakaa APINAT a sušenek FIBROKI, které mi pomáhaly ve stresových situacích zahnat chuť na sladké.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní, když jste v udržovací fázi?

Ano. Hlavně s vlákninou FIBROKI a snídaňovými cereáliemi FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Největší změna je v tom, že si musím neustále vymýšlet jídelníček a chystat krabičky s jídlem. Ale baví mě to.

Jak se cítíte nyní lehčí o 29,3 kg?

Cítím se skvěle. Přechodem a následnou operací jsem přibrala během posledních 3 let 25 kg a už jsem si nemohla zavázat ani tkaničky. Navíc se mi začal zvyšovat krevní tlak. Nyní je tlak opět v normě a dostala jsem i pochvalu od své praktické lékařky.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne. Pouze rekreační sport, vycházky se psem a občas plavání. O to překvapivější je výsledek. Každý si myslí, že když chce zhubnout, musí hladovět a dřít v posilovně, ale ono je to vlastně o úpravě stravy a přiměřeném pohybu a také o vašem dobrém pocitu. Děkuju své výživové poradkyni Mgr. Soně Lovichové a celému týmu NATURHOUSE v Brně Olympii, bylo mi s vámi krásně.