NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Zvládla jsem zhubnout skoro 20 kg. A to je krásný výsledek

TEREZA
-19,3 kg

Tereza Suchá

Bydliště: Mělník
Poradna: Mělník
Zaměstnání: učitelka v mateřské škole

Věk:	26 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	105,9 kg
Současná hmotnost:	86,6 kg

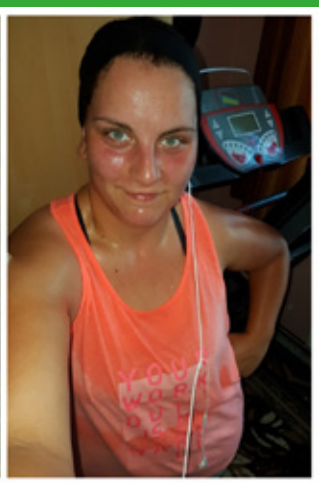
Délka hubnutí:	6,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	46–48
Současná velikost oblečení:	42–44

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 21 cm

Zvládla jsem zhubnout skoro 20 kg. A to je krásný výsledek

Když už se na sebe paní Tereza Suchá nemohla ani podívat do zrcadla a diety nepomáhaly, na doporučení navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Mělníku. Díky odborné pomoci a podpoře ze strany výživové poradkyně je po téměř 7 měsících štíhlejší přes břicho o 21 cm a může si kupovat mladistvé oblečení v běžných obchodech. Navíc jí to moc sluší.



Terezo, řekněte, proč jste se rozhodla přijít do výživové poradny NATURHOUSE?
Byla jsem se sebou nespokojená a nechala jsem to zajít až moc daleko. Dlouhou dobu mě moje váha trápila, raději jsem se na sebe ani nedívala do zrcadla. Také mě trápilo, že jsem si nemohla koupit nic hezkého na sebe a musela jsem hledat oblečení ve větších velikostech. Vypracovala jsem se ke 106 kg, ale pak jsem si řekla, že metráčkem být nechci a musím s tím něco udělat. Několikrát jsem držela dietu a snažila jsem se zhubnout, ale nikdy mi to nevydrželo. Věděla jsem, že potřebuju někoho, kdo by mi pomohl a podporoval mě po celou dobu hubnutí, abych vydržela a nevzdala to po dvou týdnech. NATURHOUSE jsem poprvé navštívila letos v dubnu. Dozvěděla jsem se o něm od své švagrové, která do poradny v Mělníku také docházela a projedla se do krásné postavy.

Co jste se dověděla při úvodní konzultaci?
Na úvodní konzultaci mě přivítala milá paní poradkyně Jarka Kovaříková. Ta mě seznámila s tím, jak funguje NATURHOUSE a jak budou probíhat naše setkání. Tehdy jsem zjistila svoji opravdovou váhu, která mě vyděsila – předtím jsem se raději nevážila. Po vážení následovalo i měření obvodových partií. Musím říct, že mě zaskočila hlavně vysoká zavodněnost a nadbytečný tuk. Dostala jsem předepsaný jídelníček a pokyny ke zdravému stravování a k tomu doporučené produkty NATURHOUSE na podporu hubnutí, které jsem si zakoupila.

Když jste začala dodržovat metodu NATURHOUSE, co se vám na ní nejvíce líbilo, s čím jste byla nejvíce spokojená?
Nejvíce se mi líbilo, že jsem mohla pětkrát denně jíst a nedržela jsem nějakou hladovku. Neměla jsem vůbec hlad. Byla jsem spokojená s jídelníčkem, na který jsem si časem zvykla. I produkty od NATURHOUSE byly chutné.

Jak vám pomáhaly pravidelné týdenní konzultace?
Pomáhaly mi zejména tím, že jsem měla větší motivaci z pravidelného každotýdenního převažování, protože jsem pořád viděla krásné výsledky – úbytku na váze. A také jsem to hned nevzdala.

Co všechno jste změnila ve svém jídelníčku a v životě vůbec při hubnutí v NATURHOUSE?
NATURHOUSE mi zejména pomohl v tom, že jsem konečně začala jíst pětkrát denně. Dříve jsem vůbec nesnídala ani nesvačila. Většinou jsem začala nezdravým obědem a končila večerním cpaním, protože jsem měla potom hlad. Tím, že jsem se naučila jíst pravidelněji a víckrát za den, jsem úplně přestala mít hlad. Také jsem dříve vůbec nedodržovala pitný režim a za den jsem vypila sotva jeden litr nějaké sladké limonády. Teď vypiju minimálně 2 litry za den čisté vody. Svůj jídelníček jsem pozměnila hodně, snažím se jíst převážně zdravě, i když teď už si prostě i něco dopřeju a občas si dám i něco nezdravého. Je pravda, že i přesto se člověk musí hlídat, aby to zas nepřehnal. Dříve jsem jedla zejména nezdravá jídla, převážně hodně tučného a sladkého. K jídelníčku jsem také přidala pohyb a snažila jsem se aspoň dvakrát až třikrát v týdnu cvičit. Předtím jsem totiž vůbec žádný pohyb neměla a to byl také jeden z důvodů, proč jsem pěkně nakynula.

Součástí metody NATURHOUSE je i užívání produktů. Které jste si nejvíce oblíbila?
K běžnému jídlu jsem měla ráda cereální sušenky a sójové suchary FIBROKI. Produkty na odvodnění a na úbytek tuku jsem dostávala buď jako malé lahvičky, například FLUICIR nebo LEVANAT, želatinové tobolky nebo sirup. Často jsem užívala kvůli odbourání tuku sirup CINARKI nebo proti nadbytečné vodě SAMBUKI. K dobrému zažívání mi pomáhala vláknina FIBROKI, kterou jsem si dávala do bílého jogurtu. Vše bylo součástí jídelníčku i jako doplněk stravy, který mi pomáhal v hubnutí.

Dosáhla jste, co jste chtěla?
Myslím si, že jsem toho dosáhla hodně. Ať už to byla kompletní změna mého jídelníčku a také i režimu mého dne i se zapojením pohybu. Zvládla jsem zhubnout skoro 20 kg, a to je krásný výsledek. Chtěla jsem se dopracovat až na 69 kg, ale to se mi zatím nepodařilo. Prozatím jsem se na nějakou dobu s NATURHOUSE rozloučila ze zdravotních důvodů. Chtěla bych se po čase vrátit a pokračovat dále v hubnutí.

Co se změnilo ve vašem životě, když jste zhubla?
V mém životě se toho změnilo hodně. Velký úbytek tuku a vody byl na mě zřetelně znát. Zhubnutí jsem viděla zejména na velikosti oblečení. Musela jsem si nakoupit půlku nového šatníku. Byla jsem hrozně spokojená a nadšená, když jsem si mohla jít koupit oblečení do jiného obchodu, kam jsem dřív nemohla jít nakupovat. Také jsem viděla velké změny sama na sobě a vidělo je samozřejmě i mé okolí. Bylo hezké potkat někoho známého, který mi řekl, že mi to sluší.

Co si odnesete do budoucna?
Poučila jsem se, jak se na mně podepsaly špatné návyky ve stravování a jak jsem musela všechno změnit, abych se nadbytečné váhy zbavila. Budu se snažit lépe dodržovat zdravý životní styl, abych zpátky nespadla do staré váhy. Poradila bych každému: Pokud si nevíte rady a začnete být zoufalí, že už nevíte, jak na to, zkuste si zajít do poradny NATURHOUSE.