

Věra
zhubla
30 kg

Věra
Gráblová

Bydliště: Chomutov

Zaměstnání: účetní

Věk: 58 let
Výška: 161 cm
Původní hmotnost: 93,5 kg
Současná hmotnost: 63,5 kg

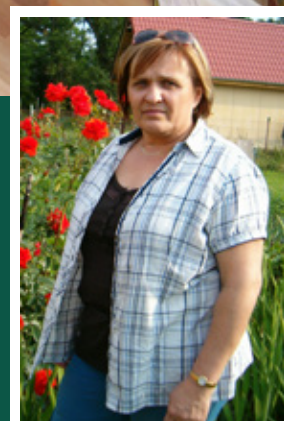
Snížení o:

30 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

5–6 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase, přes břicho a boky: 20 cm



Věra Gráblová v době,
kdy vážila 93,5 kg.

Foto: Věra Gráblová

Naučila jsem se zdravému způsobu stravování a hodlám v něm pokračovat i nadále

Pyšní se paní Věra Gráblová, která bez námahavého cvičení odložila 30 kg během 9 měsíců. Odměnou jí je vymizení potíží s bolavými klouby i zády. Celkově se cítí v pohodě a šťastnější. A jako bonus si může koupit oblečení, které se jí líbí, v běžné konfekční velikosti 38.

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

Cílená návštěva to opravdu nebyla, spíše souhra náhod a okolností. Má váha rok od roku vzrůstala, přidaly se zdravotní komplikace, dvě operace. Má váha mě trápila už delší dobu, ale po všech neúspěšných dietách v minulosti mé odhodlání začít hubnout stále chybělo. Týden před návštěvou poradny jsem byla na lékařské prohlídce a svou váhu jsem konzultovala s lékařkou, která mi doporučila vyhledat výživovou poradnu. Že to sama nezvládnou, jsem věděla. V osudný den mé první návštěvy jsem šla náhodou kolem chomutovské poradny NATURHOUSE a na bezplatné vážení a přeměření tuku a vody v těle mne zlákala asistentka Hanka.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Po převážení a přeměření jsem byla nemile překvapená výsledky, byl to šok. Výživová poradkyně Míša mi nabídla okamžitou konzultaci a já ji uvítala. Vysvětlila mi princip změny životního stylu s NATURHOUSE, pitný režim a jaké potraviny mohu konzumovat. Navrhla mi jídelníček na 1. týden a obdržela jsem pomocný materiál k lepší orientaci v potravinách. Domluvily jsme si týdenní konzultace, na které jsem pravidelně docházela.

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

Oceňuji hlavně její účinnost a také pravidelnost ve stravování. Každá má návštěva v poradně přinesla pozitivní výsledky, kila šla dolů, mé sebevědomí vzrůstalo. Svůj původní záměr zhubnout 10 kg jsem si postupně zvyšovala až na současných 30 kg. Na jídelníček i pravidelnost stravování jsem si rychle zvykla a vyhovuje mi. Začala jsem užívat doporučené produkty NATURHOUSE. Překvapilo mě, že mezi jídly jsem nepociťovala hlad.



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

Odbourala jsem přílohy i pečivo, dále všechny sladkosti, také tučné mléčné výrobky a sýry, veškerou uzeninu kromě kvalitní krutí a kuřecí šunky. Naučila jsem se dodržovat pitný režim a konzumovat více bílkovin v předepsaném množství a hodně zeleniny. Začala jsem číst etikety na potravinách a vybírám si, co kupuji a z čeho vařím. Kuchyňská váha se stala součástí mého vaření, jídlo si připravuji doma a nosím do zaměstnání krabičky, jde o lehká a rychlá jídla. Pravidelná konzumace ovoce ke svačinám zabraňuje mým chutím na sladké, takže nemlsám. Naučila jsem se zdravému způsobu stravování a hodlám v něm pokračovat i nadále.

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

Oblíbila jsem si vlákninu FIBROKI a celozrnné sezamové suchary ke snídani. Skvěle ampulky mi pomáhaly postupně shazovat kila a s jejich používáním jsem problémy neměla. Stejně tak jako zelený čaj INFUNAT TE VERDE.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ano, kdyby mi někdo na počátku mého hubnutí řekl, že dokážu svou hmotnost snížit téměř o třetinu, neuvěřila bych. S pomocí poradkyně a produktů NATURHOUSE a za vydatné podpory své rodiny jsem to dokázala bez jakýchkoliv problémů.

Jak se cítíte nyní o 30 kg lehčí?

Cítím se skvěle po fyzické i psychické stránce, odpadly mé potíže s bolavými klouby i zády, také se nezadýchávám. Naučila jsem se zdravě stravovat a celkově jsem v pohodě a šťastnější. Mohu si koupit oblečení, které se mi líbí, což při mé původní hmotnosti nebylo možné.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, jednak na pravidelné přeměření a pak pro některý z produktů NATURHOUSE. Svou současnou váhu si chci udržet a pravidelná kontrola mi prospěje. Chtěla bych moc poděkovat personálu v chomutovské pobočce, výživové poradkyni Bc. Míše Mauleové a asistentce Hance Křivánkové.