

Bez NATURHOUSE bych nikdy neshodila
přebytečná kila a nikdy bych nevěřila, že
lze zhubnout bez cvičení a hladovění

Věra
zhubla
15 kg

Věra
Macková

Děčín

Výška: 160,5 cm
Věk: 62 let
Původní hmotnost: 75,4 kg
Současná hmotnost: 60,3 kg

Snížení o:
15,1 kg

Délka hubnutí: 6,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 46-48
Současná velikost oblečení: 36-38

Zmenšení o:
5-6 konfekčních velikostí oblečení



Věra Macková v době,
kdy vážila 75,4 kg.

Bez NATURHOUSE bych nikdy neshodila přebytečná kila a nikdy bych nevěřila, že lze zhubnout bez cvičení a hladovění

Raduje se paní Věra Macková, která ve výživové poradně v Děčíně odložila 15kilové závaží a po 15 letech má výsledky krevních testů na diabetes a cholesterol v pořádku.

S váhou jsem začala mít problémy ve 40 letech, po gynekologické operaci. Během několika měsíců po tomto zákroku se ze mě stala „macanda“. Šaty a kalhoty začaly prskat ve švech, zipy nešly zatáhnout a místo pasu jsem měla pneumatiku. Když jsem se postavila na váhu, nevěřila jsem vlastním očím, ručička ukázala o 15 kg více.

Začala jsem cvičit a běhat, což bylo dost časově náročné a výsledky byly nepatrné. Zkoušela jsem diety, u kterých jsem hladověla, ale hladovění se nedalo dlouho vydržet, tudíž i tato varianta skončila bez výsledku.

Léta přibývala a kila také a s tím různě zdravotní neduhy. Už jsem svou váhu neřešila, abych ještě víc nepřibrala. Omezila jsem stravu na minimum, žádná snídaně, namazaný chleba s máslem a oblohou k obědu a teplá večeře většinou až kolem 20. hodiny.

Manžel a děti se k mé postavě nikdy hanlivě nevyjádřili, jen občas vnoučata poznamenala: „Babičko, proč jsi tak tlustá?“ Na to jsem nedokázala odpovědět, ale nerozhodilo mě to. Ani silné záchvaty bolesti zad a kloubů mě nepřiměly k tomu, abych zhubla, přestože mi to bylo lékařsky doporučeno.



Moje stanovisko na tuto skutečnost se změnilo jednoho dne v létě, když jsem procházela obchodním centrem Korál.

Tam mě oslovila mladá příjemná paní s otázkou, zda si nechci nechat změřit poměry vody a tuku v těle a že to bude jen otázka minutky mého času.

Vždy odmítám účast na podobných akcích, např. jako jsou různé nabídky nebo ankety, ale tehdy mě přemohla zvědavost, jak asi na tom jsem. Samozřejmě špatně.

Bylo to nějaké nvuknutí, protože jsem se objednala, přestože jsem nevěděla, co to obnáší a co pro to budu muset udělat. Dokonce jsem měla radost ze svého rozhodnutí. Na internetu jsem si pak přečetla, o co se jedná. Názory a recenze na NATURHOUSE byly kontroverzní v otázce financí, ale většina klientů se shodla na tom, že zhubla.

Šla jsem tedy na první konzultaci. Výživová poradkyně Věra Hájková mě nejen zvažila a změřila, ale také chtěla znát mé stravovací návyky a zdravotní problémy, kterých bohužel není málo. Jsem introvert a nerada mluvím o sobě s někým, koho vůbec neznám. Díky přístupu paní Věrky šly zábrany pryč a já se rozovídala.

Pak jsem se dozvěděla, proč si mé tělo ukládá tuky do zásoby. Dostala jsem cenné informace a rozpis jídelníčku na týden. A „vyzbrojená“ vlákninou, sušenkami a ještě jedním produktem, jsem odcházela velmi spokojena.

Začátky byly trochu těžké, především naprostá změna stravovacích návyků a skladba potravin. Protože jsem si myslela, že manžel pokrmy ze zeleniny, drůbežího masa a ryb jíst nebude, znamenalo to dvojí vaření. Manžel mě však překvapil, občas se vzdal svých tučných večeří a konzumoval to, co já.

Po týdně jsem šla na kontrolu a kilo bylo dole. Kilo sem, kilo tam, uvidím, jak se mi povede dál. Paní Věrka mi opět

dala spoustu nových receptů a nápadů na jídlo. Radila mi, abych se tak nesusoustředila na čas a nestresovala se tím. Za dalších 14 dní opět dvě kila dole.

V létě jsme se vydali na dovolenou. Při tom vystala otázka, jak si něco málo dopřát a při tom nepřibrat. Opět mě paní Věrka Hájková podpořila, s pomocí produktů a pestré stravy jsem si nejen svou váhu udržela, ale i shodila další dvě kila, i přesto, že jsem trochu zhřešila.

Pravidelná kontrola a také i vynaložené finance mě motivovaly k dodržování všech rad a instrukcí dietoložky paní Věrky. Zpočátku jsem chtěla shodit 10 kilo, nakonec jsem to dotáhla na 15 kilo. Cítím se ve výborné fyzické kondici, prostě skvěle, také mi stouplо sebevědomí. Často slyším, že mi to teď moc sluší. Na zdravotní kontrole, kterou absolvuji kvůli cukrovce a vysokému cholesterolu jednou za čtvrt roku, jsem po 15 letech měla všechny krevní testy v pořádku. Lékař mi zatím léky neodebral, ale věřím, že na příští kontrole mi alespoň sníží dávkování.

Udržovací dietu jsem díky získaným zkušenostem zvládla bez problému. V současné době už nejsem na dietě. Chci si svou váhu udržet, takže se víc zamýšlím nad tím, co uvařit a jaké potraviny koupit. Také pravidelnost dodržuji, ono to jinak už nejde, protože za 2 až 3 hodiny se žaludek přihlásí sám.

Do NATURHOUSE chci docházet alespoň jednou za měsíc, na převážení a přeměření, zakoupit nějaké produkty, které mi zachutnaly, pomohly změnit poměr dobrého a špatného cholesterolu a výrazně snížit hladinu cukru v krvi.

Na závěr mohu říct, že to něco stálo, ale stálo to za to. Bez NATURHOUSE bych nikdy neshodila přebytečná kila a nikdy bych nevěřila, že je to tak snadné bez cvičení a hladovění. Proto chci tímto poděkovat celému kolektivu NATURHOUSE v OC Korál Děčín a popřát jim mnoho spokojených zákazníků jako jsem byla já.