

Věra
zhubla téměř
31 kg

Věra
Pryczková

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: učitelka v MŠ

Věk: 57 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 95,2 kg
Současná hmotnost: 64,7 kg

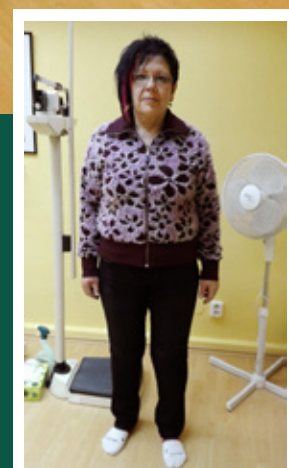
Snížení o:

30,5 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 18 cm



Věra Pryczková v době,
kdy vážila 95,2 kg.

Projedla jsem se do své ideální váhy a společně se mnou zhubl i manžel

Paní Věra Pryczková přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Brně, Orlí ulici poté, když viděla fantastické výsledky u své kolegyně. Po 8 měsících musela sama kompletně vyměnit svůj šatník až o 4 velikosti, protože zeštíhlela přes břicho o 18 cm a odložila neuvěřitelných 30,5 kg. A protože ve dvou se to lépe táhne, přidal se k ní i její manžel, který má nyní 15 kilo dole.

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

Moje váha se mi nelíbila, cítila jsem se nedobře. Viděla jsem kolegyni, která k paní Ivě Bednaříkové do NATURHOUSE v Brně na Orlí chodila, jak hezky štíhle vypadá, takže jsem se také dala na zdravější stravu a hubnutí.

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

Paní Bednaříková je úžasný člověk, vše mi vysvětlila a moc mi pomáhala po celou dobu hubnutí, její podpora, vedení, její radost z hezkých každotýdenních výsledků – jako by to byla její kila a ne moje. To člověka žene dopředu, i baví. Přesto, že jde o redukci, nevnímala jsem to jako nic, co musím nutně VYDRŽET.

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

Oceňovala jsem pravidelnou stravu, na to jsem si zvykla velmi rychle. A když jsem měla hlad, vždy mi pomohla zelenina na dosycení, takže to byla redukce, kde nebylo hladovění a trápení se. Měla jsem jasně dáno, týden co týden, co jíst, spoustu inspirace i receptů, takže bylo čeho se chytit. S doplňky k jídelníčku mi opravdu nic nescházelo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Podporu a povzbuzení k dalšímu hubnutí,



motivaci, chuť pokračovat, a tím, že se co týden jídelníčky mění, to nebylo stále totéž dokola, ale bavilo mne to. Skvělé bylo také zkoušet i nové potraviny, které jsem do teď nejedla, neznala, nevěděla, co s nimi.

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

No právě, základ byl si nechat upravit jídelníček, abych věděla, jak množství jíst, co kam zařadit, čím reagovat na chuť, jak moc jsou důležité bílkoviny, jaké přílohy, takže nyní jím pravidelně a čím víc pravidelněji i množství dostatečně – hlavně všude zeleninu – tím víc jsem zhubla, takže ono známé – „Projedla jsem se do své ideální váhy“ – opravdu u mne platí.

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

Nejraději mám vlákninu a suchary FIBROKI, pro ty si budu chodit pravidelně i nadále. A množství doplňků, které mi pomáhaly s pročištěním těla, se zasyčením, s chutěmi, necítila jsem se díky nim unaveně, nějak vyčerpaně z diety.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ano, zcela snadné to nebylo, omezení tady jsou. Je to kus práce, ale jsem za to tak moc ráda, udělala jsem to pro sebe, lépe se cítím, jsem tak šťastná, že jsem to dokázala. A s paní Bednaříkovou jsem správným směrem navedla i svého muže. Když viděl, jak mi to jde, projevil také zájem nechat se změnit. Manžel měl také problém s nadváhou, ale s podporou na dálku, přes mne, kdy on nemohl pravidelně docházet, se i jemu s NATURHOUSE podařilo 15 kg zhubnout. Díky NATURHOUSE se u nás zdravěji vaří a cítíme se perfektně oba.

Jak se cítíte nyní lehčí o 30 kg?

Mohla bych létat.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Občas jsem cvičila, jinak se věnuji procházkám a svižné chůzi.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, jsem ráda za tu možnost, že v NATURHOUSE to není jen o tom zhubnout a běž. Ale nabídka od paní Bednaříkové je krásná, chodte za mnou pravidelně, alespoň 1x měsíčně, novou váhu vás naučím si udržet. Za vše chci moc poděkovat příjemnému kolektivu NATURHOUSE v Brně, na Orlí ulici, především výživové poradkyni paní Ivě Bednaříkové.