

Veronika
zhubla téměř
39 kg

Veronika
Vrbová

Bydliště: Kolín

Zaměstnání: na rodičovské dovolené

Věk: 35 let
Výška: 176 cm
Původní hmotnost: 118,3 kg
Současná hmotnost: 79,8 kg

Snížení o:

38,5 kg

Délka hubnutí: 11 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL-XXXXL
Současná velikost oblečení: L-XL

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 31 cm



Veronika Vrbová v době,
kdy vážila 118,3 kg.

Až díky NATURHOUSE jsem pochopila, jak být fit, štíhlá a zdravá

Mladá maminka Veronika Vrbová vyzkoušela spoustu diet, dokonce podstoupila i bandáž žaludku. Jenže dlouhodobý efekt téměř žádný a navíc se začaly přidávat zdravotní obtíže. Na doporučení své maminky začala docházet na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Kolíně. Po 11 měsících je lehčí o 38,5 kg a zeštíhla přes boky o 31 cm. Kromě toho se naučila, jak si štíhlou postavu udržet na celý život bez odříkání, hladovění a bolestivých operací.

Veroniko, řekněte, jak jste se dozvěděla o výživové poradně NATURHOUSE?

O poradně NATURHOUSE mi jednou řekla moje maminka, která šla náhodou okolo a všimla si nápadité výlohy. Na základě toho jsem se odhodlala a přišla.

Když jste k nám přišla, byla jste zoufalá, zklamaná mnoha neúspěchy. Možná ani metodě NATURHOUSE jste počátku nedůvěřovala.

Vyzkoušela jsem hodně diet, ale žádná nefungovala tak, jak bych si přála. Následně jsem se dozvěděla o bandáži žaludku a v roce 2008 jsem tuto operaci podstoupila. Ze začátku bylo všechno v pořádku. Čas od času jsem si došla na povolení nebo na utažení podle potřeby, ale v roce 2013 jsem začala mít zdravotní obtíže, díky nimž jsem skončila hospitalizována v nemocnici. Zde mi udělaly různá vyšetření a na základě nich mi pan doktor oznámil, že bandáž se musí neprodleně vyndat a hned druhý den mě operovali. Jakmile byla bandáž venku, váha šla ihned nahoru. Od té doby, co chodím pravidelně do NATURHOUSE, tak je mi dobře. Cítím se výborně. Doká-



zala jsem sama sobě, že je možné zhubnout trvale, bez hladovění a bolestivých operací.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Nejvíce mi vyhovovaly pravidelné konzultace s výživovou poradkyní Janou Podhorovou, díky kterým jsem měla neustále přehled o tom, jak mé tělo funguje a hubne. Konzultace pro mě znamenaly velkou podporu, i když mne doma podporovala celá rodina. Vědomí, že jdu za týden na další konzultaci, mi nedovoľovalo zhrěšit.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Které jste si oblíbila?

Velmi mi chutnaly sušenky FIBROKI a tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které mi zahnalý vždy chuť na něco dobrého. Z produktů na hubnutí jsem si oblíbila hlavně koncentráty, které mi hodně pomáhaly s mou redukcí váhy a pitným režimem. Nyní jsem po redukční fázi, přesto užívám sušenky, tyčinky a vlákninu FIBROKI kvůli mlsání. Ráda si dopředu také čaj INFUNAT RELAX.

Bylo něco, co Vám v průběhu změny životního stylu nevyhovovalo?

Na začátku bylo těžké si zvyknout na nový jídelníček a stravovat se pětkrát denně, dodržovat pitný režim a také donutit se k pohybu. Teď už to jde ale samo a dokonce se mnou cvičí i mé děti.

Zhubla jste 38,5 kg a zeštíhla přes boky o 31 cm. Jak se nyní cítíte?

Svého cíle jsem dosáhla za poměrně krátkou dobu 11 měsíců, což mě překvapilo. Nikdy jsem nebyla zvyklá zdravě a pravidelně jíst, a proto tato změna byla v mém stravování docela radikální. Po dietě se cítím velice dobře. Už se mi nestává, že by mi natékaly nohy, nebo že bych se zadýchávala a cítím se mnohem lehčí, mladší a fit.

Čím Vás metoda NATURHOUSE obohatila?

Obohatila mě o znalosti a zkušenosti ve stravování, které jsem předtím neměla. Netušila jsem, že díky špatnému pitnému režimu se v průběhu léta dokáže člověk tak zavodnit.

Zapojila jste do změny životního stylu také cvičení?

Ano, cvičila jsem pravidelně doma a cvičím i nadále. Kombinovala jsem jízdu na kole se cvičením na kardio. Takto jsem cvičila v celém průběhu hubnutí.

Nyní jste na konci své cesty. Plánujete nadále docházet do NATURHOUSE?

Do poradny v Kolíně hodlám chodit i nadále, nejen pro mou kontrolu, jak se držím s váhou, ale i pro produkty, které mi chutnají a pomáhají. Chtěla bych moc poděkovat za rady a podporu, kterou jsem měla v poradkyni Janě, protože mi velmi pomáhala zdotat tohle období. Spolu jsme to zvládly a je to...