

VLADIMÍRA
-19,7
kg

Vladimíra Tůmová

Bydliště: Rakovník
Poradna: Rakovník
Zaměstnání: účetní

Věk:	40 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	92,2 kg
Současná hmotnost:	72,5 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 18 cm



Když jsem viděla výsledky, tak jsem byla rozhodnutá vydržet a 20 kilo dát dolů

Paní Vladimíra Tůmová zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Rakovníku v rámci dne otevřených dveří. A protože ji metoda zaujala, rozhodla se pro změnu životního stylu s podporou výživové poradce. Po 5 měsících dodržování jednoduchých pravidel bez hladu zhubla 19,7 kg, zeštíhlela v pase o 18 cm a může si kupovat mladistvé oblečení ve velikosti M.

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

Do výživové poradny v Rakovníku jsem se přišla podívat, když se konal den otevřených dveří. Nabídka mě zaujala tak, že jsem se po 14 dnech rozhodla a domluvila si schůzku s výživovým poradcem Ing. Radkem Niezgodou.

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

Na první konzultaci se mě výživový poradce pan Niezgoda vyptával na můj zdravotní stav, jídelníček, změřil a zvážil mě na speciální váze. Výsledky nebyly moc dobré. Také mě upozornil, že časem, pokud bych nezhubla a nepřehodnotila svůj životní styl, by mohly nastat vážnější zdravotní problémy. Sestavil mi jídelníček, který byl pestrý, z čerstvých surovin a s dostatečným množstvím jídla. Až jsem se divila, že toho musím sníst tolik. K jídelníčku mi doporučil produkty, které jsou na bylinné bázi a které pomáhají nastartovat metabolismus.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ni nejmíc oceňovala?

Oceňovala jsem pravidelnost, jednoduchost přípravy pokrmů a to, že jsem neměla vůbec hlad.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivovaly mě v boji s nadbytečnými



kily. Každý týden jsem měla radost, jak jde váha dolů a viděla jsem, jak hubnu v pase a oblečení mi padá.

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

Naučila jsem se jíst zdravě a pravidelně 5x denně. Zkoušela jsem nové potraviny a z nich připravovala chutná jídla. Dříve jsem jedla zeleninu jen v syrovém stavu, nyní už jím i dušenou nebo jinak upravenou. Za den už vypiji i 2 l vody, což mi dělalo ze začátku problém.

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

Produkty mi pomáhaly jak s přebytečnými tuky, tak i přebytečnou vodou v těle, kterou jsem dříve zadržovala. Oblíbila jsem si ampule LEVANAT, FLUICIR, suchary a vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, bylo pro Vás těžké zhubnout?

Ano, ale když jsem viděla výsledky, tak jsem byla rozhodnutá vydržet a dokázat to, že budu mít váhu, kterou jsem kdysi chtěla mít.

Jak se nyní cítíte, lehčí o skoro dvacet kilo?

Cítím se skvěle, lehčí, mohu se konečně na sebe podívat do zrcadla a hlavně si mohu koupit oblečení, které se mi líbí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, chodila jsem dvakrát v týdnu cvičit na orbitrek a běhací pás. Později jsem si orbitrek koupila domů.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě se do NATURHOUSE přijdu podívat a zkontrolovat váhu. Teď mě čeká fáze udržování a stabilizace hmotnosti, v níž se budu učit, jak se stravovat tak, abych si uměla štíhlou postavu udržet. Děkuji Ing. Radku Niezgodovi za rady a milý přístup.