

**Vlasta  
zhubla  
32 kg**

**Vlasta  
Pestrová**

**Bydliště: Nové Město na Moravě**

**Poradna: Jihlava**

**Zaměstnání: kuchařka**

Věk: 49 let  
Výška: 172 cm  
Původní hmotnost: 115 kg  
Současná hmotnost: 83 kg

Snížení o:

**32 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 56  
Současná velikost oblečení: 44–46

Zmenšení o:

**5–6 konfekčních velikostí oblečení  
Úbytek přes břicho: 29 cm**



Vlasta Pestrová v době,  
kdy vážila 115 kg.

# Bez hladu a odřikání lehčí o 32 kg

Paní Vlasta Pestrová zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Jihlavě na doporučení své kamarádky. Po 7 měsících je štíhlejší přes břicho o 29 cm, cítí se naprosto fantasticky a ani ji už netrápí vysoký krevní tlak. Povoláním kuchařka, která vaří typicky českou stravu, se naučila ochutnávat jídla jen lehce a navíc si sama vymýšlí lehké a chutné recepty.

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

Do výživové poradny mě přivedla kamarádka, která má také problémy s nadváhou. Po dvou měsících docházení do poradny se cítila dobře a pocítila úbytek na váze. Proto jsem se rozhodla to vyzkoušet také.

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

Při první návštěvě jsem se až styděla za svoji postavu ve spodním prádle, i přesto, že je paní výživová poradkyně Martina Štočková velmi milá a vstřícná. Společně jsme probraly mé návyky a denní jídelní režim, který byl úplně špatný.

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

Hned po první schůzce jsem se definitivně rozhodla, že do toho jdu a budu dodržovat pokyny. Nejvíce na celém



nenáročném režimu oceňuji, že jím často, zdravě a vůbec nepocítuji hlad.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se vždy těšila, protože jsem pokaždé měla nějaké to kilo dole a výživová poradkyně Martina mě chválila. Také bylo krásné, jak jsme si spolu vyměňovaly nové recepty.

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

Já jsem profesí kuchařka, takže pro mě nebyl problém si začít připravovat zdravá a lehká jídla. Náročnější to bylo v tom, že v práci připravuji typicky českou kuchyni – řízky, svíčkovou nebo knedlo, zelo, maso. Všechna jídla musím ochutnávat, aby hostům chutnalo. Takže jsem se musela naučit ochutnávat jenom lehce.

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

Už jsem držela několik diet, ale vždy mi z nich nebylo dobře. Bolela mě hlava, vypadávaly mi vlasy, měla jsem afty, byla jsem protivná. S těmito produkty a vůbec celou metodou mě žádný z těchto neduhů nepotkal. Navíc se cítím dobře a mám ze sebe radost.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když si vzpomenu na dobu před půl rokem, tak se divím, že jsem to nechala tak daleko zajít. Říkám si, že jsem se sebou měla začít něco dělat už dříve. Šlo mi to celkem lehce a v pohodě na rozdíl od předchozích pokusů zhubnout.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 32 kg?

Nyní mám o šest konfekčních velikostí méně a cítím se velice dobře. Oblečení už nakupuji v normálních obchodech – ne v nadměrkách. Samozřejmě mi to prospělo i zdravotně. Měla jsem vysoký tlak, který mám nyní v pořádku.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, začala jsem chodit do přírody s holemi. Velmi mi to pomáhá. Venku si provětrám hlavu a při chůzi si vymýšlím recepty.

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

Do poradny budu docházet velmi ráda i nadále, abych si zkontrolovala, že je všechno v pořádku a že váha ani tuky nestoupají. Mé poděkování patří všem ve výživové poradně v Jihlavě, zejména pak nutriční poradkyni Martině.