

Mohu si vzít na sebe oblečení,
ve kterém vypadám krásně

VLASTA
-19,5
kg

Vlasta Šimáková

Bydliště: Volyně

Poradna: Strakonice

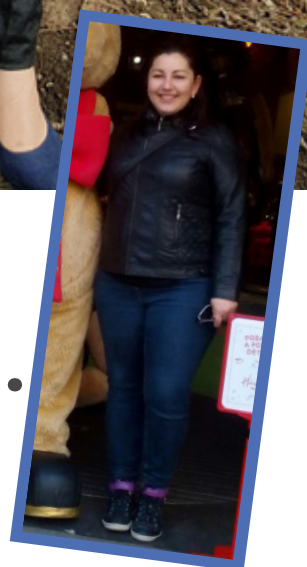
Zaměstnání: obchodní zástupkyně

Věk:	36 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	97,9 kg
Současná hmotnost:	78,4 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	44–46
Současná velikost oblečení:	40–42

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 26 cm



Mohu si vzít na sebe oblečení, ve kterém vypadám krásně

Raduje se obchodní zástupkyně Vlasta Šimáková, která teď může nosit mladistvé oblečení v běžné velikosti 40–42. Kromě toho se teď cítí plná energie, může opět sportovat a vyběhnout schody bez zadýchání. To vše díky výživové poradně NATURHOUSE ve Strakonících.

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

Vždy jsem bojovala s nadváhou. Ráda sportuji, ale už mi sportovní aktivity začaly dělat čím dál tím větší potíže. No, nebylo se čemu divit. Při mé výšce 163 cm jsem vážila téměř metrák. V této fázi jsme si řekla A dost! Pak jsem uviděla příběh klientky Moniky, která zhubla s podporou výživové poradny. Její odhodlání a skvělé výsledky mě doslova nakoply. Věděla jsem, že to zvládnou také. Oslovila jsem kamarádku Nikolu a začaly jsme hubnout společně.

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

Výživová poradkyně Eva mě zvážila, změřila a probraly jsme všechny moje stravovací návyky a zlovyky. Dostala jsem jídelníček na první týden, brožury a rady, jak to vše zvládnout. Zakoupila jsem si produkty, které redukční proces pomohly nastartovat.

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

Naprostu mi vše vyhovovalo. Musela jsem se naučit jíst jinak, než jsem byla zvyklá. Pocitem hladu jsem nikdy netrpěla, ba naopak. Kolikrát jsem si říkala, že takovou porci ani nemohu sníst.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

To pro mě byl takový pomyslný bič. Víím, že kdybych chodila na konzultaci v delším intervalu, tak bych se tolik nesnažila. Snažila jsem se vše dodržovat, abych se při kontrole ukázala, jak jsem to skvěle zvládla a kila šla krásně dolů. Měla jsem ze sebe skvělý pocit.



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

Největší změnu, kterou jsem udělala, byla pravidelnost ve stravování. Co si budeme povídat, každý z nás se většinou v práci odbyde nějakou rychlou svačinou a většinou ani to ne. Dá si kávičku, obědy – hotovky. Přejde domů z práce a sáhne po prvním jídle, které najde. Teď se doma v klidu nasnídám. S sebou do práce mám připravenou svačinu, oběd a odpolední svačinu. Tělo už si tak na tento režim zvyklo, že se samo přihlásí. Večer na mě čeká dobrá večeře.

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

Nejvíce mi vyhovovaly ampulky LEVANAT s artyčokem, které jsem vypila nalačno po ránu a po zbytek dne jsem už nemusela myslet na to, kdy si co vzít.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké to nebylo. Hubnutí šlo v podstatě

samo. Já jsem chtěla zhubnout, tak jsem to dokázala. Je to hlavně o vůli. Jsem moc ráda, že jsem NATURHOUSE začala navštěvovat.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 20 kg?

Je to skvělé! V zimě jsme byli na lyžích a lyžovalo se mi skvěle. Schody vyjdu s lehkostí a nejsem zadýchaná, na procházkách také. Mohu si vzít na sebe oblečení, ve kterém vypadám krásně. Jsem spokojená.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Před tím, než jsem začala chodit do NATURHOUSE, jsme cvičila o hodně víc než v průběhu hubnutí. Nyní již cvičím zase víc. Potřebuji zpevnit tělo.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji. Chci chodit pravidelně na převážení a mít vše pod kontrolou. Děkuju výživové poradkyni Evě Petráškové, moc jste mi pomohla.