

**BARBORA**  
**-21**  
**kg**

## Barbora Malá

**Bydliště: Praha**

**Poradna: Praha, Národní třída - Spálená ulice**

**Zaměstnání: vedoucí marketingu a PR**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Věk:               | 28 let |
| Výška:             | 178 cm |
| Původní hmotnost:  | 95 kg  |
| Současná hmotnost: | 74 kg  |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Délka hubnutí:              | 10 měsíců |
| Původní velikost oblečení:  | 44-46     |
| Současná velikost oblečení: | 38-40     |

Zmenšení o:

**3-4 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase: 15 cm**



# Bez 21 kil uběhnu i půlmaraton. A baví mě to!

Usměvavá Barča Malá se bez 21 kil cítí skvěle. Zlepšila si běžecké časy, jezdí se jí lépe na kole a slyší samou chválu na svůj vzhled. Velkou radost má taky z toho, že mohla někoho motivovat jen tím, že sama začala žít zdravěji.

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

Když mi jednou váha ukázala 95 kg, věděla jsem, že s tím musím něco dělat. Kollegyně v té době měly úspěchy s dietou od paní Mačingové. Tak jsem začala taky. Kila šla dolů už po prvních dnech. Jenže už v tu dobu jsem chodila běhat a po každé jsem málem omdlela. A tak jsem vyrazila pro radu do výživové poradny NATURHOUSE, kterou otevřeli přímo naproti mé kanceláři.

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

Dodnes si pamatuju to zděšení výživové poradkyně Lenky Jilemnické, když jsem jí řekla, jak se poslední 2 týdny stravuju a že k tomu navíc sportuju. Zvážila mě, změřila a zeptala se, kdy chci začít. Protože jsem zrovna odjížděla na hory, domluvily jsme se, že začneme po návratu z hor. Tam jsem ze zhubnutých 5 kg nabrala zpět 2,5 kg (po dvou zeleninových týdnech jsem nabírala v podstatě ze všeho).

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

Najednou jsem měla pocit, že v tom nejsem sama. Při dodržování všech rad šla kila dolů a hned jsem viděla výsledky. To mě vždycky nastartovalo na další týden a postupně se mi vracela i energie k běhu.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Ta pravidelnost a podpora pro mě byly asi to nejdůležitější. Bez toho bych to nezvládla. Vždycky mě nakoplo, když šla váha dolů a pravidelné vážení mě motivovalo vše dodržovat na 100 %. Představa, že přijdu po týdnu na vážení a budou tam kila nahoře, mi nedovolila hřešit.

## K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelní-



## ček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Pro mě to znamenalo přidat výrazně větší množství zeleniny. Ze začátku jsem měla problém to do sebe vše dostat. Druhou velkou změnou byl pitný režim. Nejen, že jsem pila špatné nápoje, ale také jsem za den vypila třeba jen litr tekutin (a většinou to nebyla voda). Od Lenky jsem dostala dobrou radu, jak si pitný režim hlídat. Každou hodinu mi zazvonil budík a já vypila hrnek vody. Ze začátku to bylo složité, ale postupně jsem zjistila, že mám žízeň i bez budíku. A pomáhala mi i pravidelnost v jídlu (i na to jsem měla nastavený budík po 2,5 hodinách). Díky té jsem během dne ani večer neměla nezvladatelné chutě.

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

Nedokážu posoudit, jak by šlo hubnutí bez produktů. Ale třeba u těch na odvodnění mám pocit, že fungovaly velmi dobře. Některé mi navíc i dost chutnaly. Mám ráda vlákninu FIBROKI, a když na ni někdy zapomenu, tělo to hned hlásí.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ještě stále se snažím zhubnout poslední kila, takže produkty stále používám. A s vlákninou budu určitě pokračovat i po dosažení cílové váhy.

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

Vlastně se spíš divím, proč jsem s tím nedělala něco dřív. Cítím se skvěle a to

i přesto, že už si občas i zahřeším. S pomocí poradkyně Lenky to šlo tak nějak přirozeně a postupně.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 21 kg?

Skvěle. Zlepšila jsem si běžecké časy, jezdí se mi lépe na kole (konečně zvládám s přítelem i kopce) a vždycky, když potkám někoho, koho jsem déle neviděla, slyším samou chválu. Velkou radost mám taky z toho, že když některé mé kamarádky viděly, že to jde (a že nejím jen suchary s hořkým čajem), chtěly taky „návod“, jak na to. Některé už hubnou s pomocí Lenky taky, některé si našly pobočku NATURHOUSE, kterou mají blíž. Každopádně mám opravdu dobrý pocit z toho, že jsem mohla někoho motivovat jen tím, že jsem sama začala žít líp.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano. Už před hubnutím jsem běhala, jezdila na kole. Jen mi to s méně kily jde líp. Fyzička se mi při procesu hubnutí posunula neskutečně dopředu. Z toho měl radost hlavně přítel. Když jsem začala dobrovolně jezdit do kopců, ocenil to víc než shozená kila. A v březnu poběžím svůj první půlmaraton.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zatím určitě ano. Jen to už nebude asi každý týden, ale jednou za 14 dní. Pořád ještě chci zhubnout poslední kila a pak si především novou váhu a novou postavu udržet.