

DAGMAR
-36,2
kg

Dagmar Jakubová

Bydliště: Čáslavice

Poradna: Moravské Budějovice

Zaměstnání: seniorka

Věk: 63 let
Výška: 163 cm
Původní hmotnost: 107,5 kg
Současná hmotnost: 71,3 kg

Délka hubnutí: 13 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 38 cm



Cítím se daleko lépe

Směje se paní Dagmar Jakubová, která lehčí o 36 kg vyběhne kopec bez zadýchání. I její ošetřující lékař ji pochválil za zlepšení zdravotního stavu. Přitom stačilo každý týden docházet na konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Moravských Budějovicích, dodržovat rady, jídelníček a užívat doporučené produkty.

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

Do poradny jsem přišla pro zlepšení své postavy. Delší dobu jsem nebyla spokojená sama se sebou, zadýchávala jsem se do kopců a začaly mi i zdravotní problémy. Proto jsem se rozhodla svůj stav definitivně změnit. Taky jsem chtěla vypadat líp a líbit se.

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

Na první návštěvě mě výživová poradkyně Hana Konopková vysvětlila, jak bude naše spolupráce do budoucna probíhat, zvážila mě, změřila, sestavila mi jídelníček a doporučila mi produkty. Konzultace trvala asi hodinu. Odcházela jsem přesvědčená, že nebude tak těžké shodit, jídelníček a rady paní poradkyně dodržovat.

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

Na metodě jsem nejvíce oceňovala, že se budu každý týden vážit a uvidím úbytky na váze. Navržený jídelníček jsem přesně dodržovala a každý týden jsem měla radost, že hubnu bez hladu. Jídlo jsem si chystala podle rad paní poradkyně a dokonce mě to i bavilo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace byly pro mě zajímavé a přínosné. Výživová poradkyně Hana mi týden co týden měnila jídelníček podle mých naměřených hodnot, a protože jsem se chodila pravidelně vážit, byl to pro mě i takový bič nade mnou.



delně vážit, byl to pro mě i takový bič nade mnou.

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

Největší změna byla pro mě chystat si pravidelně jídlo a začít pít více jak 2 l vody denně. Musela jsem se to postupně naučit a v současné době si moje tělo řekne, kdy má hlad a žízeň. Když na mě přišla mlsná, dala jsem si proteinovou tyčinku nebo pudink SLIMBEL SYSTEM, který mě dostatečně nasýtil společně s ovocem a tvarohem.

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

Poradkyně Hana mi vždy doporučila, který by byl pro mě ten nejlepší. Nejvíce mi chutnají bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU, tyčinky SLIMBEL SYSTEM, vláknina a sušenky FIBROKI. V současné době se nacházím ve stabilizační fázi a některé i nadále používám. Z hlavních produktů jsem si oblíbila hlavně ampulky.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Protože jsem měla ze začátku velké a pravidelné úbytky na váze, tak mě hubnutí bavilo. Můj cíl bylo zhubnout 35 kg, který se mi po jednom roce splnil. Naučila jsem se spoustu nových receptů, nejvíce mi chutnala ananasová dieta. Hubnutí nakonec nebylo těžké.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 36 kg?

Cítím se daleko lépe. Kopec vyběhnu jak srnka a už se tolik nezadýchávám. Můj lékař mě pochválil, zlepšil se mi i zdravotní stav.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičila jsem v domácích podmínkách na rotopedu, podnikám výlety na kole po okolí a nejvíce se těším na pěší procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, pro své oblíbené produkty a pro radu výživové poradkyně. Vždy se do poradny budu ráda vracet.