

**DAGMAR**  
**-37,5**  
**kg**

**Ing. Dagmar  
Miklíčková**

**Bydliště: Tanvald**

**Poradna: Jablonec nad Nisou**

Výška: 157 cm  
Původní hmotnost: 116,3 kg  
Současná hmotnost: 78,8 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: 4–5 XL  
Současná velikost oblečení: L–XL

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes boky: 35 cm**



## Pravidelné týdenní konzultace pro mě byly takovým hnacím motorem

První myšlenku o NATURHOUSE paní Dagmar vnikla její lékařka. S nadbytečnými kily se potýkala celý život, zasáhnout se rozhodla ve chvíli, kdy jí kila začala působit velkou zátěž na klouby. Díky jejímu úsilí a pravidelným konzultacím s výživovou poradkyní se jí podařilo shodit 37,5 kg, čímž se pro jabloneckou pobočku stala klientkou se zatím největším úbytkem váhy. Chválí si lepší dýchání i pohyblivost.

### Zhubla jste 37,5 kg, co pro vás bylo motivací začít hubnout v NATURHOUSE?

Asi před třemi lety jsem se u své praktické lékařky dozvěděla o NATURHOUSE. Moje váha značně stoupla a lékařka mi vyprávěla příběh své pacientky, která značně zhubla právě v NATURHOUSE. Následující 2 roky jsem se snažila zhubnout sama, ale nedařilo se mi. V té době jsem potkala známého, který v NATURHOUSE zhubl kolem třiceti kil. Dost mě to inspirovalo. Trvalo mi však ještě půl roku, než jsem obezitu začala řešit s odborným dohledem. Poslední kapkou byl drobný úraz kolene a reakce lékařky na zátěž, kterou moje kila působí na klouby, a že možná kvůli značné nadváze nebude možné operaci provést. A to je asi ten nejlepší start pro držení diety, když se člověk pořádně naštvě sám na sebe. A tak jsem v březnu 2019 začala.

### V čem vás bavila metoda NATURHOUSE?

Nemůžu říct, že by mě metoda NATURHOUSE v něčem vyloženě bavila. Měla jsem hodně dlouho problém s dodržováním harmonogramu stravování, hlavně snídaně. Ale dá se říci, že jsem se těšila na „nárázovky“. To bylo takové kuchaření s překvapením. Nikdy jsem nevěděla, jak to dopadne a jestli mi to bude chutnat. Ale asi toto bylo právě proto zábavné. Vlastně jsem díky tomu ochutnala a vařila potraviny, které do té doby v mém jídelníčku nefigurovaly.

### Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace pro mě byly takovým hnacím motorem. Tam jsem se pravidelně dozvíдалa, zda a jak bylo mé úsilí úspěšné. Vlastně jsem doma uklidila váhu, a tak pro mě bylo vážení překvapením.

### Co pro vás bylo největší změnou ve stravovacích návycích?



Jak už jsem řekla, zařazení snídaní bylo největší změnou. Vlastně jsem dříve normálně snídala, ale postupem let a v souvislosti s dojížděním do zaměstnání jsem začala jíst až v práci během dopoledne. Hlavně nerada vstávám, a tak snídaně nestíhám. Takže to byla asi nejradikálnější změna. Myslela jsem si, že nejhorší bude jídlo bez příloh, ale na to jsem si kupodivu rychle zvykla. Naučila jsem se přílohy nahrazovat větším množstvím zeleniny. Ještě kvůli zadržování vody v těle jsem byla nucena omezit kávu. Do té doby jsem pila 2 kávy denně. Se změnou stravování jsem omezila kávu jenom na víkend a víceméně jsem přešla na zelenou kávu. Denní dávku kávy jsem nahradila kávovinami – Meltou, Carem a podobně. Do této doby jsem si neuměla představit den bez kafe, ale kupodivu to nebyl takový problém. Takže změna oproti mému dřívějšímu stravování bylo opravdu hodně.

### Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů, Jaké vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

V užívání produktů jsem plně důvěřovala své konzultantce. Ale opakovaně jsem dostávala FLUICIR, který dobře zabíral. Já sama jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI. Dá se říct, že jsem si na ni vytvořila závislost. Tak nějak mi nahrazovala v kombinaci s jogurtem sladkosti. Vlastně jsem se na ni těšila jako na zákusek po obědě a po večeri mňamka k televizi.

### Připadalo vám těžké zhubnout?

Celý život se více či méně potýkám s nadbytečnými kily. Bohužel to vždycky začnu

řešit, až když to přesáhne nějakou únosnou hranici. Tentokrát mi to už ale i v kombinaci se zdravotními problémy doslova přerostlo přes hlavu. Dříve to bylo tak nějak snadnější, to jsem si s tím uměla poradit sama. S postupujícím věkem a zdravotními problémy se to ale stalo obtížnější. Díky konzultacím a kontrole v NATURHOUSE jsem v sobě ale našla dost vůle, a tak jsem kupodivu v poměrně krátké době zhubla 35 kg. Takže z tohoto pohledu se zdá, že to nebylo tak těžké.

### Jak se cítíte lehčí o 37,5 kg?

Cítím se lehčí. S kolenem mám stále problémy, to úbytek kil nějak neovlivnilo. Ale jinak se mi lépe dýchá, jsem zase o něco pohyblivější a ohebnější.

### Pamatujete si, jak vypadala vaše první konzultace?

Na první konzultaci si pamatuji docela přesně. Nejvíce mě překvapilo, že jsem musela do spodního prádla a kromě vážení probíhalo i měření. Taky jsem se zhrozila, když jsem na vlastní uši slyšela hodnoty BMI, váhu a míry. Tak nějak jsem před tím zavírala oči, ale na první konzultaci to znělo naplno. Ale tak nějak mě moje konzultantka dokázala povzbudit.

### Co je těžší, zhubnout, nebo si váhu udržet?

Pro mě bude asi těžší si váhu udržet. Vždycky se mi to vymkne kontrole, hlavně když mám stres, to pak jím a jím. Ale doufám, že mi vydrží předsevzetí, že v případě, že zase začnu přibírat, začnu to řešit zavčasu.