

Ještě se mi nechce věřit, že to šlo tak lehce.
Je to snadnější, než jsem čekala.

DINA
-20,1
kg

Dina Hilgertová

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: OSVČ

Věk:	49 let
Výška:	169 cm
Původní hmotnost:	97,7 kg
Současná hmotnost:	77,6 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL, 46
Současná velikost oblečení:	M-L, 42

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho v cm: 21



Ještě se mi nechce věřit, že to šlo tak lehce. Je to snadnější, než jsem čekala.

Paní Dina se po letech leckdy marného snažení o redukci váhy odhodlala obrátit se na výživovou poradnu. Hlavně kvůli tomu, aby se cítila lépe a zdravěji. Navíc spolu s manželem ráda jezdí na motorce a být přitom obratnější a pohyblivější, to byla výzva. Dina se jí chopila naprosto s přehledem a po roce má o 20 kilo méně. Naučila se, jak správně jíst a přitom se neomezovat. Přejeme jí spoustu elánu, hodně najetých kilometrů a moc gratulujeme.

Dino, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Co bylo tím hlavním impulsem?

Uvědomila jsem si definitivně, že sama to nezvládnou. Minimálně 20 let jsem bojovala s váhou. Nepodléhala jsem žádným módním dietám, naopak jsem se snažila zhubnout zdravě. Postupně během let jsem omezovala slazení kávy, čaje, pít slazených nápojů a konzumaci sladkých a tučných jídel. Omezovala jsem knedlíky, pečivo. Naopak jsem se snažila jíst více zeleniny, ovoce, libová masa. Naučila jsem se jíst různá semínka, oříchky, tofu, tempeh apod. Přesto se mi nikdy nepodařilo váhu snížit. Nejsem nijak vzdělaná ve výživě, tudíž jsem netušila, kolik čeho a kdy mám jíst, abych sice hubla, ale přitom měla dostatek všech potřebných živin a nijak si neublížila. Navíc jsem se spoustu let bránila navštívit nějakého dietologa. Bála jsem se, že budu muset nějak složitě vážit a měřit a komplikovaně vypočítávat kalorie. Dnes vím, že zbytečně. Konkrétně metoda u NATURHOUSE je naprosto jednoduchá. Někdo vzdělaný už to prostě vypočítal předem a já jako zákazník už nic vymýšlet nemusím.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Někdo má obavy, někdo je zvědavý, co se dozví. Jak to bylo u vás?

První konzultace byla fajn. Uvítaly mě dvě velice příjemné paní. Zapsaly si základní údaje, domluvily se mnou termín, který mi nejvíce vyhovuje, a pak už jsem začala každý týden docházet na kontrolu a konzultaci, kde mi postupně sestavovaly jídelníček.

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



Jednoduchost a hlavně účinnost. Jak už jsem zmínila, nemusela jsem nic vypočítávat a zjišťovat. Stačí si jednoduše zvážit porci a to je vše.

Mnoho lidí se u „diet“ obává, že budou mít hlad. Jak to tedy je s tím hladem a chutěmi?

Zpočátku jsem párkrát pocítila hlad. Ale jednak to není nic, co by se nedalo vydržet, protože mezery mezi jídly nejsou dlouhé, a navíc když člověk chce zhubnout a udělat pro to vše, tak tuhle prkotinu ani neřeší. Navíc jsem si na nový jídelníček rychle zvykla a brzy jsem žádný hlad už nepocítovala.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace a setkávání?

Kontrolu. Neustálý přehled o tom, jak na tom jsem. Důslednost. Člověk nemá čas polevit. A taky motivaci.

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

U mě to bylo výrazné omezení sacharidů. Omezení pečiva a příloh. Potom ještě pravidelnost ve stravování a dodržování pěti porcí denně. A také poctivé dodržování pitného režimu.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání podpůrných produk-

tů. Máte mezi nimi nějaký oblíbený?

Mám oblíbené všechny produkty. Nejoblíbenější mám SLIMBEL pudink.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ještě se mi nechce věřit, že to šlo tak lehce. Je to snadnější, než jsem čekala.

Co se změnilo ve vašem životě nyní po zhubnutí? A co říká okolí?

Spousta věcí. Od zdravotních potíží, kdy se mi zlepšil tlak a cukr v krvi, pohyblivost a celková kondice. Přes takové drobnosti, jako je třeba dát si nohu přes nohu nebo dosáhnout rukou na záda. Až po lepší vzhled a možnost obléknout si hezké kousky ze šatníku.

Kombinovala jste hubnutí s pohybovými aktivitami?

Ano. Většinou jsem přidala chůzi, někdy kolo.

Čím vás NATURHOUSE obohatil a máte v plánu docházet i nadále?

Ano, mám v plánu nadále docházet, alespoň na kontrolní převážení, ať mám jistotu, že je vše v pořádku. NATURHOUSE mě obohatil o spoustu nových poznatků ve zdravé stravě.