

Eva
zhubla
18 kg

Eva
Hejnová

Bydliště: Turnov
Poradna: Turnov
Zaměstnání: dělnice

Věk: 45 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 80 kg
Současná hmotnost: 62 kg

Snížení o:

18 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 15 cm



Eva Hejnová v době,
kdy vážila 80 kg.

Úžasný pocit je, když jsem v obchodě s vnučaty a prodavačka mě osloví jako maminku

Paní Eva Hejnová je již babičkou a ještě před 4 měsíci i tak vypadala. Poté, co změnila své stravovací návyky a 6 šálkům kávy denně dala sbohem, viditelně omládlá. Nyní se cítí skvěle, plná energie a radosti ze života.

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

Jsem již babička, ale nechci se tak cítit ani vypadat. Je to další, krásná etapa života, tak proč si ji neužít. Jsem moc ráda, že jsem se konečně odhodlala a jen lituji, že jsem to tak dlouho odkládala.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace?

Byla jsem dost překvapená, že nadváha není pouze o jídle a tucích, ale i o zadržované vodě v těle. Dozvěděla jsem se spoustu informací o svých špatných návycích, jako je nadměrné pití kávy. Ze svých pěti, šesti káv jsem přešla na jednu ráno a odpolední náhražku bez kofeinu. Byla jsem dost překvapená, že pití kávy byl pouze zvyk, vůbec mi totiž nechybí.

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

Jídelníček je dokonalý, žádný pocit hladu, a přesto jdou kila tak



snadno dolů. Trošku jsem bojovala se zařazením ryb do jídelníčku, ale v tom nadšení jsem se snažila alespoň jednou týdně něco zkusit a ochutnat. Sice se ze mě nestal milovník ryb, ale dnes již vím, že losos, který mi opravdu nechutnal, je studený výborný a chutná jako tuňák.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultaci a kontrolu váhy jsem se vždycky moc těšila. Je to výborná motivace na další týden, že je vše v pořádku, kila jdou dolů a vyřazení některých potravin a pochutin má smysl. Moc se mi také líbil individuální přístup výživové poradkyně Lenky Tomčo, která umí pochválit a namotivovat, i když váha začne zlobit a místo úbytku je „přírůstek“.

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

Z mého jídelníčku jsem vyřadila párky, tučné vepřové maso a uzeniny, které jsem jedla na kila. A večer k televizi si do misky mís-

to čokolády nakrájím ovoce nebo zeleninu.

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

Produkty na mě působily výborně, hubnutí bylo snadné a rychlé. Nejoblíbenější byla vláknina a sójové tousty FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, bylo to velmi snadné a motivující.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Cítím se bezvadně a úžasný je pocit, když jsem v obchodě s vnučaty a prodavačka mě osloví jako maminku.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Necvičila jsem, ale chodila jsem několikrát denně čtyři patra pěšky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Rozhodně ano. Mé poděkování patří výživové poradkyni Lence Tomčo.