

**Hana
zhubla
15 kg**

**Hana
Hořejšová**

Tábor

Výška: 163 cm
Věk: 51 let
Původní hmotnost: 93,5 kg
Současná hmotnost: 78,5 kg

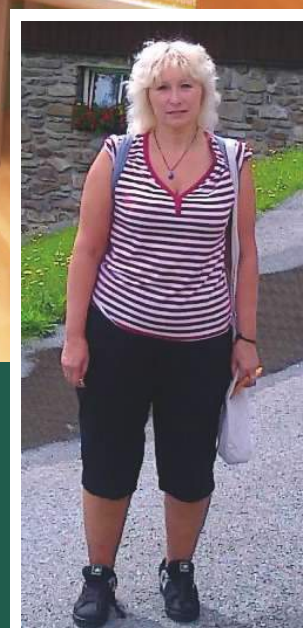
Snížení o:

15 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 46–48

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení



Hana Hořejšová v době,
kdy vážila 93,5 kg.

Zhubnout se dá i s čokoládou v ruce

Člověk může odložit třeba i 15 kg, aniž by se chuťově omezoval, trápil hladu a strádal. O tom se přesvědčila také paní Hana Hořejšová, která v táborské výživové poradně NATURHOUSE zatím dosáhla na 78,5 kg během 6 měsíců a chystá se hubnout dál. Kromě pochval a obdivů získala také lepší pohyblivost a svůj původní šatník vyměnila za krásné barevné oblečení dostupné v běžných obchodech.

Tak mám napsat příběh o mém hubnutí, ale co mám psát. To není příběh, to je doslova ze života mého, ale asi i mnohých z vás.

Moje postava byla po dětech taková hruštička – štíhlejší pas a od pasu dolů taková větší základna. Nohy jsem měla přes kyčle vždy silnější. Od mládí jsem byla zvyklá sportovat. Nebyla jsem taková ta roztřesená tukem, ale až plnější, přeci jenom pevnější. I když jsem se hýbala, podařilo se mi (asi vlivem věku) přibrat do roka 10 kg.

Mám zdravotní problémy s koleny, taky jsem se s váhou nelíbila lékařům ani pojišťovně. Nejhorší bylo, že vypadáte na méně kil, než ve skutečnosti vážíte. A tak se posuzuje váha+míra, ne jak se člověk jeví a cítí. Ač jsem se snažila sebevíc, jedla jsem méně, přidala jsem plavání, cvičení a hlavně kolo, váha se jen tak lehce komíhala. Chodím dlouho z práce a než jsem doma udělala určité povinnosti, jako je venčení psa, vaření nebo si zaspotovala, žaludek mi už zpíval. Bylo třeba 22:00 a já šla teprve večeřet. Usnout hladu jsem už zkoušela, ale marně.



Pak přišla rána ze strany, ze které jsem to vůbec nečekala. Navštívila mne známá a než začala povídat, uzemnila mne větou: „Teda, jak to vypadáš, koukej se sebou něco dělat.“ Nezmohla jsem se na jediný odpor, vzhledem k tomu, že to nebyla žádná muší váha. To mne tedy pořádně nakoplo a objednala jsem se do NATURHOUSE v Táboře, jelikož jsem tam před několika lety chodila a byla spokojená.

Nebylo těžké zvládnout dietní program, jelikož jsem jedla víc, než jsem byla dříve zvyklá, spíš mi vadilo extra vaření jídel večer pro mne a extra pro rodinu. Hubla jsem doslova po dekách nešťastná, že to nejde rychleji. Někdy bylo hodně těžké přesvědčit známé, že to, co mi nabízejí k jídlu nebo k pití, opravdu nechci. Přátelé mi už říkali, že si s vodou nebudou se mnou ťukat. V určitém období jsem se cítila i taková „vyšťavená“. Co mi v jídelníčku začínalo chybět, bylo sladké, na které

jsem zrovna dříve moc nebyla. A ejhle, hořká čokoláda vše zachránila. Ne čtveřeček, ale aspoň čtyři nebo někdy celou půlku čokolády. Zjistily jsme společně s mojí výživovou poradkyní Štěpánkou Kutíšovou, že hubnu bez problému i s tou čokoládou. Dodnes ji mám stále v tašce.

Po půl roce a po odložení 15 kil mne opět navštívila ta samá známá se slovy: „No vidíš, už je to lepší.“ Ale naštěstí to byla opravdu jen tato jedna odezva na mé snažení. Jinak jsem spíše slyšela, jak mi to sluší a jak jsem pěkně zhubla. Líp se mi i chodí, mám „nový“ šatník a po krátké přestávce chci zase trochu pokračovat, aspoň 5 kilo dát dolu.

Děkuju milému personálu v NATURHOUSE v Táboře za vždy vlídná a motivující slova, pochopení a za super atmosféru v poradně. Mé veliké díky patří zvláště Štěpánce Kutíšové.