

**Helena
zhubla
22 kg**

**Helena
Čížková**

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: seniorka

Věk: 60 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 90,6 kg
Současná hmotnost: 68,3 kg

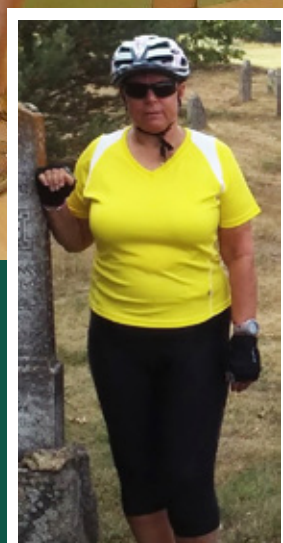
Snížení o:

22,3 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 12 cm**



Helena Čížková v době,
kdy vážila 90,6 kg.

Bez problémů se ohnu a zaváží si boty

Raduje se nejen z lepší pohyblivosti seniorka paní Helena Čížková, která díky úpravě stravy během pouhých 5 měsíců odložila 22,3 kg, zeštíhlela přes břicho o 12 cm a může se oblékat do slušivého oblečení v běžné konfekční velikosti 40. Navíc ji přestala pálit žába a na žaludeční nevolnosti si ani nevzpomene.

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

Na podzim 2015 jsem dosáhla střední obezity. Cítila jsem se unavená a neohrabaná. Moc jsem se nehýbala a věnovala jsem se konzumaci sladkostí. Věděla jsem, že je to špatné, ale hubnout se mi nechtělo. Tehdy se mi má kamarádka Jana pochlubila, že zhubla 10 kilo. Tahle informace mě samozřejmě zaujala a byla jsem zvědavá, jakým způsobem takového výsledku dosáhla. Dozvěděla jsem se od ní o NATURHOUSE na Orlí ulici v Brně. Začala jsem si představovat shozená kila a tato představa byla čím dál více lákavější. Projedla jsem se Vánoce a hned po Novém roce jsem si objednala na úvodní konzultaci.

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

Na první konzultaci si velmi dobře pamatuji. Ujala se mě paní Bednaříková, která mě změřila a zvážila. Seznámila mě se zdrcující informací, že mé tělo obsahuje 46,2 % tuku a BMI mám 36. Míry přes pas, břicho a boky byly téměř mírami hrocha. Vysvětlila mi metodu hubnutí, potěšilo mě, že se jednalo o pestrou stravu doplněnou produkty.

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

Na metodě jsem oceňovala kombinování různých druhů syrové a tepelně zpra-



cované zeleniny s libovým masem. Také mi velmi chutnaly sušenky a vláknina FIBROKI. Sladkosti, přílohy a pečivo jsem vůbec nepostrádala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na týdenní konzultace jsem se velmi těšila. Paní Bednaříková byla velmi vstřícná a v poradně jsem se cítila velmi dobře. Vyhovovalo mi, že mám podporu a motivaci.

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

U mně bylo převratnou změnou vypuštění sladkostí, bílého pečiva, zejména pak večerního mlsání až do pozdních nočních hodin. Další změna byla pravidelnost ve stravování.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Nemohu si stěžovat. Hubnutí se mi dařilo, každý týden jsem měla potvrzeny pozitivní výsledky. To mi přinášelo radost a uspokojení.

Jak se cítíte nyní lehčí o 22 kg?

Cítím se skvěle. Únava pominula, jsem ohebnější, nepřekáží mi břicho a bez problémů se ohnu a zaváží si boty, což předtím nebylo samozřejmostí. Nefuním při chůzi do kopce a doběhnu i tramvaj. Výsledkem zdravé pestré stravy je i to, že jsem mohla přestat užívat léky na pálení žáhy a žaludeční nevolnosti. Musím se zmínit i o tom, že si mohu kupovat hezcí a mladistvější oblečení.

Začala jste také se cvičením?

Zpočátku ne, ale jak šla kila dolů, dostavila se i chuť na pohyb. V chladnějším období jsem mnohokrát vypustila hromadnou dopravu nebo auto a šla jsem pěšky. Po příchodu teplejšího počasí jsem jezdila na kole. Tyto pohybové aktivity jsem doplňovala doma cvičením kalanetiky a šlapáním na domácím trenažéru.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, potřebuji nad sebou dohled. Nera-da bych se vrátila ke své původní vysoké váze. Navíc v poradně panuje vždy dobrá nálada. Děkuju výživové poradkyni Ivě Bednaříkové i celému jejímu týmu.