

KATEŘINA
-13,3
kg

Kateřina Seidlová

Bydliště: Písek

Poradna: Písek

Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk:	38 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	73,2 kg
Současná hmotnost:	59,9 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	L
Současná velikost oblečení:	XS
Zmenšení o:	

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 14 cm



Vejdu se do oblečení své 14leté dcery

Usmívá se spokojeně paní Kateřina Seidlová, která i při vysoké sportovní zátěži a „dietním“ stravování přesto vážila přes 70 kg a začala jí bolet kolena. Rozhodla se pro změnu a navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE v Písku. Po 5 měsících je lehčí o 13,3 kg, štíhlejší přes boky o 14 cm, ale hlavně společně s nadbytečnými kily odešly také zdravotní potíže.

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

Hlavním důvodem, proč jsem se rozhodla přijít do výživové poradny NATURHOUSE v Písku, byla moje neúspěšná snaha zhubnout. Jsem hodně aktivní člověk, pravidelně, téměř každý den jsem chodila cvičit. Střídala jsem různé druhy cvičení – BOSU, kruhový trénink, HEAT. U toho jsem se snažila stravovat dietně. Chodila jsem běhat, ale začaly se objevovat problémy, které souvisely s nadměrným sportovním zatížením, nejvíce mě bolela kolena.

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

Při první konzultaci mě výživová poradkyně paní Monika Vítková zvážila, změřila, zjistila nedostatky ve stravování, ale také k mému údivu doporučila o něco snížit fyzickou zátěž.



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

Hlavní změna pro mě spočívala v tom, že je třeba jíst pravidelně, v dostatečném množství a ve správné skladbě. Můj vztah k jídlu je kladný a vždy byl. Tato metoda je úžasná hlavně v tom, že se můžu doslova dosyta najíst a ještě hubnu. Často se i lidé z mého okolí můžou sníst. Většinou máme v hlavě nastaveno: jím moc – přiberu. Ale to je omyl.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Další důležitá věc jsou pravidelné konzultace, které mě donutily jídelníček dodržovat, ale zároveň pro mě znamenaly i velkou psychickou podporu. Zjistila jsem, že to jde a že to jde v pohodě.

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

Při hubnutí mi pomáhaly i produkty na odbourávání tuku a detoxikaci. Nejvíce jsem si oblíbila ampule LEVANAT s artyčokem a čaje INFUNAT. Také výborné toastíky FIBROKI k snídani, vlákninu FIBROKI po obědě a večeri a třeba zeleninový bujon bez soli DIETESSE.3.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13,3 kg?

Cítím se výborně po všech stránkách. S odloženými kily se mi snadněji sportuje, a když jsem teď vyhledala fotky před proměnou, sama jsem překvapená, jak jsem se za 5 měsíců změnila. A malý bonus na závěr – vejdu se do oblečení své 14leté dcery. To už za trochu té námahy stojí. Děkuji výživové poradkyni Monice Vítkové za její rady, trpělivosti i přívětivá slova.

