

**Lada**  
**zhubla**  
**31** kg

**Lada**  
**Benešová**

**Bydliště: Bernartice**

**Poradna: Písek**

**Zaměstnání: na rodičovské dovolené**

Věk: 40 let  
Výška: 174 cm  
Původní hmotnost: 100,5 kg  
Současná hmotnost: 69,2 kg

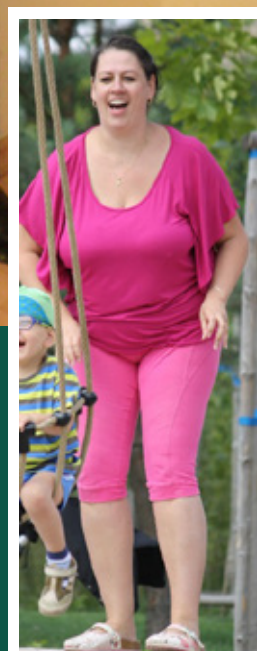
Snížení o:

**31,3 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes boky: 25 cm**



Lada Benešová v době,  
kdy vážila 100,5 kg.

## Udržení váhy je můj obrovský cíl a pracuji na něm

Ještě před několika měsíci se sympatická maminka 4 dětí Lada Benešová stravovala 2x denně a po večerech se vrhala na ledničku. Když vlastní snaha zhubnout nefungovala, rozhodla se pro asistované hubnutí s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Písku. Nyní je z ní krásná a vitální žena, plná energie a obdiv sklízí každým dnem.

### Lado, když teď srovnáte svůj život před redukcí a teď? Co vnímáte jako největší změnu?

Můj život je teď naprosto jiný – veselý, rozmanitý, šťastný. Před redukcí jsem byla unavená, starší matka od čtyř dětí. Neměla jsem žádný čas na sebe, v jídle jsem se šidila, jedla jsem velice nepravidelně a nezdravě. Když už jsem 2x za den k jídlu zasedla, tak to stálo za to. Snědla jsem od všeho něco. Bývalo mi těžko, často mě bolelo břicho a hlava. Nyní se cítím především plná energie a optimismu. Už se mi nechce přes den v jednom kuse spát. Nemám chuť a nemyslím pořád na jídlo. Největší změnou je to, že se cítím zdravě a konečně ve své kůži.

### Jak jste se dozvěděla o výživové poradkyně NATURHOUSE v Písku?

Nad svojí nadváhou jsem neustále zavírala oči. Jednoho dne jsem se ráno postavila na váhu a strašně jsem se na sebe naštvála, když mi váha ukázala 100,5 kg. Nejdřív jsem propadla panice, že to je přece moc! A moje druhá myšlenka byla, že takhle už to dál nejde! Ještě ten den jsem se rozhodla pro dietu. Moje dieta ale byla nepromyšlená, moc jsem o ničem nevěděla. Tudíž jsem se týden zmítala v záchvatech hladu, bolesti a točení hlavy, až jsem si řekla dost. Uvědomila jsem si, že to sama nezvládnou. Manžel mi řekl, že to není ostuda, že mi to samotné nejde a souhlasil s mým nápadem, abych si našla výživovou poradkyni. NATURHOUSE jsem do té doby vůbec neznala. Podívala jsem se na net, jestli v mém okolí něco takového je, a první mi padl do oka právě NATURHOUSE. Napsala jsem e-mail, druhý den se mi z poradny ozvali a hned na



další den jsem si domluvila první konzultaci. Tak vlastně začala má proměna.

### Pamatujete si ještě, jak probíhala vaše první konzultace?

Výživová poradkyně Věrka Burešová mi ve zkratce řekla, co je NATURHOUSE, co obnáší metoda a pak už jsme se věnovaly mně. Popisala jsem jí svůj zdravotní stav a především svoje stravovací návyky. Paní Burešová mi vysvětlila jídelníček a ujistila mě, že mi hubnutí půjde dobře, protože mám tak špatné stravovací návyky, že až začnu dodržovat její doporučení, tak váha půjde dolů sama. Vzpomínám, že mi sdělila, že mám v těle navíc 21 kg tuku a 9 kg vody. Tato informace mě doopravdy téměř položila.

### A jaká byla vaše největší změna v souvislosti se stravováním?

Začala jsem jíst především pravidelně 5x denně a největší změnou pro mě byl najednou obrovský přísun zeleniny. Tu jsem totiž vůbec nejedla. Teď už si bez ní neumím představit svůj život. Za to si ho umím představit bez smažáku, hranolek a tatarky. Dále dodržovat pitný režim. Naučit se připravovat si jídla. Žít na salátu z okurky, rajčat a papriky se nedá donekonečna. Bylo potřeba se vaření věnovat, abych se naučila připravit si jídlo dietně, ale přitom chutně, což se mi ze začátku moc nedařilo. Dnes jsem na svoje jídlo natolik zvyklá a oblíbila jsem si ho, že stále vařím zvlášť pro sebe a zvlášť pro svoji rodinu. A rodina už se naučila mi některá jídla ujídat.

### Je těžší zhubnout nebo si váhu udržet?

Pro mě osobně nebylo hubnutí vůbec těžké. Kila mi šla dolů opravdu krásně. Neměla jsem týden bez úbytku. Nyní jsem v udržovací fázi a ta se mi zdá těžší. V mém případě to ale bude psychika. Mám totiž obavy z toho, abych zase nepřibrála. V minulosti už jsem totiž zhubla mockrát, ale váhu jsem si nikdy neudržela. Takže udržení váhy je můj obrovský cíl a pracuji na něm.

### Chybělo Vám v jídelníčku třeba sladké?

Během hubnutí vůbec. Nestalo se mi ani jednou, že bych na sladké byť jen pomyslela. Na všech oslavách jsem popíjela čaj a bez problémů jsem se dívala na ostatní. Nyní v udržovací fázi už občas chuť mám. S rozmyslem si dávám někdy dopoledne místo svačiny karobovou tyčinku a naučila jsem se péct si svoje zdravé sušenky, které si dávám ke snídani.

### Co je pro Vás největší odměnou za shozená kila?

Odměn je hned několik. Neutuchající a stále se opakující údiv lidí, kteří mě nějakou dobu neviděli. Nejvíce si ale cením toho, když mě pochválí manžel a děti. To mi dělá stále obrovskou radost. Už mě tolik nebolí moje nemocná záda. Mohla jsem se vrátit ke cvičení a pohybu, protože nejsem omezená kily jako dřív. Moje velikost se změnila z XXL na M, takže pro mě jako pro ženu je velikým potěšením, že si můžu kupovat takové oblečení, ve které už jsem dávno nedoufala.