

**Ludmila
zhubla**

28 kg

**Ludmila
Klímová**

Bydliště: Slatina u Velvar
Poradna: Praha OC Šestka
Zaměstnání: Sales department manager

Věk: 43 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 104 kg
Současná hmotnost: 76 kg

Snížení o:
28 kg

Délka hubnutí: 15 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:
5 konfekčních velikostí oblečení



Ludmila Klímová v době,
kdy vážila 104 kg.

Můj život mě prostě baví

Sympatickou paní Lídu Klímovou byste na fotografii před proměnou a nyní jen těžko poznali. Přitom je to ta samá osoba, jen lehčí o 28 kg, s jiskrou v oku a zdravým sebevědomím. Za 15 měsíců prošla kompletní proměnou s podporou výživové poradny NATURHOUSE v pražském Obchodním centru Šestka.

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

Přesvědčila mě kamarádka, která zhubla za cca 4 měsíce 10 kg bez hladu, odříkání a navíc se jí zlepšil zdravotní stav. Tak jsem si řekla, že když to funguje u kamarádky, co by to nefungovalo i u mě.

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

Ano, seznámila jsem se s výživovou poradkyní Simonou Myslíkovou. Vysvětlila mi, jak správně poskládat jídelníček, jaké potraviny jsou vhodné pro redukci váhy a vysvětlila mi důležitost dodržování pitného režimu.

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

Velmi jsem oceňovala středomořský jídelníček, který je vyvážený, jednoduchý na přípravu a navíc velmi chutný.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velkou motivaci a radost pokaždé, když byla váha nižší. Moc mi pomohly konzultace ohledně skladby jídelníčku.

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



Největší změna byla v pravidelnosti jídel a jejich frekvenci 5x denně. Zpočátku mi porce připadaly obrovské, nebyla jsem na to zvyklá. Postupně jsem si na to zvykla.

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

Pomohly mi ke snížení váhy a srovnaly metabolismus. Nejoblíbenější produkt? To je těžké, každý výrobek má něco do sebe.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, sice jsem se dostala na svoji vysněnou váhu, ale rozhodla jsem se, že půjdu dále a velmi se těším, že ještě nějakou velikost uberu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Nebylo těžké zhubnout, ale těžší je vytrvat, poněvadž ta poslední kila nejsou tak jednoduchá, jako ta první.

Jak se cítíte nyní lehčí o 28 kg?

Výborně, lépe se pohybuji a mám více energie. Přestala i bolest kolen.

Přidala jste také ke změně životního stylu cvičení?

Začala jsem kombinovat hubnutí se cvičením přibližně po ½ roce, kdy jsem shodila 20 kg, potom bylo jednodušší začít se víc hýbat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji. Ráda bych se zbavila ještě 10 kg a s podporou výživové poradkyně je to rozhodně snazší. Především se mi změnil život a já jsem nesmírně šťastná, mé zvyky a uvažování, vše je jiné. Jak jsem se již zmínila, začala jsem se aktivně věnovat cvičení – bodystylingu, který mne natolik nadchl, že jsem u nás v obci podchytila další nadšenkyně a cvičíme všechny pravidelně. Dokonce jsem začala i předcvičovat, prostě můj život se otočil o 360 stupňů. Samozřejmě si občas dám i něco, co není zrovna na redukci, ale už přemýšlím, kolik námahy mne pak stojí případnou sklenku dobrého moku ze sebe v tělocvičně vypotit. NATURHOUSE mne také naučil, jak si poradit, když přijedu z dovolené se 2 kg navíc. Prostě, jak říkám, můj život mne nyní strašně baví. Mé poděkování patří inspirativní výživové poradkyni Simoně Myslíkové.