

NIKOLA
-20
kg

Nikola Pechlátová

Bydliště: Volyně

Poradna: Strakonice

Zaměstnání: vedoucí prádelny

Věk:	32 let
Výška:	171 cm
Původní hmotnost:	88 kg
Současná hmotnost:	68 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 19 cm



Cítím se báječně. Nejsem tolik unavená a netrpím pocitem hladu

O tom, že se dá rychle, zdravě a bez strádání odložit nadbytečná váha, se přesvědčila Nikola Pechlátová ve výživové poradně NATURHOUSE ve Strakoniciích. Během 5 měsíců se naučila pravidelně a pestře stravovat, optimálně pít a teď by mohla svými mírami konkurovat modelkám.

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

Do poradny jsem se přihlásila díky kamarádce. Už dlouho jsem chtěla se sebou něco udělat, ale sama jsem neměla odvahy a hlavně mi chyběla vůle pouštět se do hubnutí. Díky kamarádce Vlastě, která nás obě objednala do poradny, jsem konečně udělala krok k tomu začít.

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

Na první návštěvu jsem se těšila a obávala se jí zároveň. Překvapilo mě příjemné prostředí a uvítala mě sympatická a příjemná poradkyně paní Eva Petrášková. Vyzpovídala mě ohledně zdravotního stavu a zeptala se na mé dosavadní stravování. Poté mě zvažila a změřila. Dostala jsem informace k produktům a jídelníček na první týden.

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

Jelikož jsem měla hodně špatné stravovací návyky, moje první kroky z poradny vedly do obchodu, kde jsem si nakoupila vše potřebné k sestavenému jídelníčku. Ocenila jsem, že konečně začnu pravidelně jíst. Sice jsem si nedokázala představit, že budu jíst tak často každé 3 hodiny, ale časem jsem zjistila, že to jde a že je to to nejdůležitější pro zdravé hubnutí.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem se těšila, protože při pravidelném měření a vážení jsem viděla, že váha jde dolů. Postupem času jsem přestala pociťovat únavu. Každou návštěvu mě paní poradkyně chválila, povzbuzovala a podporovala. Odcházela jsem vždy s dobrou náladou.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček



a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Pro mě byl největší problém dodržovat časové rozestupy mezi jídly. Ráno jsem většinou nestíhala snídaní, oběd jsem většinou také nestihla nebo jsem se něčím rychle odbyla a pak přes den nebyl čas na svačinu. Večer jsem měla vždy klid a čas, tak jsem se pořádně najedla. Teď se ráno v klidu nasnídám, připravím si svačiny a oběd do práce a večer už nemám takový hlad a stačí mi lehká večeře.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a sezamové toustíky FIBROKI ke snídaní. V poradně jsem vždy na doporučení dostala produkt, který byl po změření v danou chvíli nejvhodnější. Každý produkt mi vždy pomohl a jako bonus po užívání ampulek INMUNAT se mi zlepšila pleť, zpevnily se mi nehty a měla jsem i lepší kvalitu vlasů.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když nad tím přemýšlím, tak nejtěžší na tom všem bylo odhodlání něco v mém životě změnit a dodržet to. I když jsem čekala, že to nebude lehké, překvapilo mě, že jsem si na tento typ stravování rychle zvykla.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 20 kg?

Cítím se báječně. Nejsem tolik unavená, netrpím pocitem hladu a celkově se cítím zdravě.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, kvůli problémům se zády nemohu moc cvičit. Ale i bez cvičení šla váha pravidelně dolů.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Rozhodně ano. Hubnout víc už nechci, ale chci si udržet dosavadní váhu a k tomu potřebuji pravidelné přeměření v poradně a hlavně budu mít jistotu, že je vše v pořádku.