

OLDŘIŠKA
-27
kg

Oldřiška Skýpalová

Bydliště: Horní Benešov

Poradna: Bruntál

Zaměstnání: účetní

Věk: 56 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 105 kg
Současná hmotnost: 78 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: 52–54
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek v pase: 28 cm



Cítím se přímo skvěle

Raduje se paní Oldřiška Skýpalo-
vá ze svého úspěchu, kdy pokořila
27 kilo a zeštíhlela o 28 cm v pase
s podporou výživových poradkyň
NATURHOUSE v Bruntále. Zejména
ji pak těší pozitivní komentáře ze
strany okolí. Radost je pak kupovat
si oblečení o 4 až 5 konfekčních ve-
likostí menší.

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

Ješitnost. Byla půlka září 2017 a mě let-
mo napadlo, že budou brzo Vánoce, já
zase přiberu a nepůjde to dolů. A pak
přišel syn s tím, že se příští rok bude že-
nit. Přišla další myšlenka – no nazdar, to
na těch fotkách budu vypadat. Musím
s tím něco udělat. Začala jsem hledat
na internetu dietní jídelníček. Vyskočil
na mě jídelníček s odkazem na výživo-
vou poradkyni. A tak jsem se dostala
do poradny NATURHOUSE.

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

Ano, pamatuji si to velmi živě. Přivítala
mně sympatická výživová poradkyně
paní Jana. Sdělila mi, že je v mých sí-
lách zhubnout a že ona mi s tím po-
může. Vysvětlila mi princip metody NA-
TURHOUSE, nutné změny v jídelníčku
a jistá omezení.

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

Pestrost a různorodost stravy. Zjistila
jsem, že připravit si jídlo je velmi rych-
lé, a navíc připravené jídlo z čerstvých
surovin je dobré.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Ze začátku podporu ze strany paní
poradkyně, kterou jsem potřebovala.
Pak pravidelné úbytky na váze, v rámci
nichž jsem si potvrzovala, že jsem se
rozhodla správně.

K tomu, aby člověk upravil svo- ji hmotnost, je potřeba změnit



Jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Vyloučení bílého pečiva z jídelníčku
a velké omezení příloh k obědu a večeři.
Dodnes mám ráda čerstvé, křupavé ro-
hlíky, ale už dokážu ovládat své chutě.

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

Pomáhaly mi téměř všechny produkty,
ale nejvíce ampule LEVANAT. Produkty
pomáhaly odbourávat jak přebytečnou
vodu, tak tuky. Pokud se vyskytnou ne-
čekané situace, příp. mě přepadnou ne-
čekané chutě, používám tzv. „hřešící“
kapsle DRENANAT OPUNTIA, které na
sebe dokáží vázat tuky a sacharidy.

Jste na konci své cesty za štíhlejší postavou. Přesto, pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano – nyní používám produkty ke sta-
bilizaci váhy. Předpokládám, že některé
produkty budu používat i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, nebylo to těžké. Nejtěžší bylo roz-
hodnout se. Pak už to s podporou výži-
vových poradkyň paní Jany Bieglerové
a paní Dáši Mertové šlo víc než dobře.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 27 kg?

Cítím se přímo skvěle. Zejména mě těší,
když mě pochválí i naprosto cizí lidé,
např. šofér v autobuse, nebo servírka
v restauraci, kam zřídka zajdeme. A to
nemluvím o rodině a přátelích.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, ale zřejmě bych se do toho měla
přece jen pustit. Povolená kůže i po-
stava si to zaslouží.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ne tak často jako doposud, ale
určitě budu do poradny i nadále do-
cházet.