

Eva
zhubla
16 Kg

Eva
Vávrová
Děčín

Věk: **52 let**
Výška: **173 cm**

Původní váha: **89,9 kg**
Současná váha: **73,9 kg**

Snížení o:
16 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **52**
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:
5 konf. velikostí obl.



Eva Vávrová
v době, kdy vážila 89 kg.



Je ze mě šťastná a hlavně štíhlá babička

Prozradila Eva Vávrová, která zhubla 16 kg díky motivujícímu přístupu v dietetickém centru NATURHOUSE v Děčíně.

Problémy s mojí nadváhou začaly již před 25 lety v době, kdy jsem po těhotenství a porodu dětí značně přibrala a nedařilo se mi nabraná kila shodit. Poté jsem několik let zkoušela různé diety např. americkou, dělenou či uhlovdanovou, avšak s téměř žádným efektem. Naopak, tyto diety u mě vedly k tzv. jo-jo efektu, po kterém jsem pěkně svá kila opět nabrala. Velmi mě to trápilo, ale nevěděla jsem si se sebou rady. I když jsem omezila příjem tučných jídel a jedla jsem více ovoce a zeleniny, stejně se ručička na váze prakticky nepohnula. Tak jsem nakonec vzdala svůj boj a smířila se s tím, že už nikdy nebudu štíhlá.

Uběhlo několik let a já šla jednoho jarního

dne na nákup do centra Korál v Děčíně, kde mne odchytila sympatická slečna v bílém s letáčkem v ruce. Tak jsem si řekla, že je to asi osud, neváhala jsem a vstoupila do poradny NATURHOUSE, kde se mě ujala výživová poradkyně Michaela Hanušová.

Paní dietoložka mě změřila, zvažila a probírala můj zdravotní stav a stravovací návyky. V souvislosti s tím mi doporučila jídelníček, který vychází ze zásad středomořské kuchyně, a společně s lehkým pohybem a podpůrnými doplňky na bylinné bázi jsem se začala stravovat úplně jinak, než jsem byla doposud zvyklá. Největším oříškem pro mě byl pitný režim, nebyla jsem totiž zvyklá pravidelně pít, ale i to jsem díky pomoci poradkyně Michaely překonala.

Paní poradkyně mě dokázala tak dobře namotivovat a povzbudit, až jsem dostala opět chuť se svojí váhou něco udělat. Hned první týden, co jsem dodržovala zásady NATURHOUSE, se mi snížila hmotnost o 2,1 kg! Pochopila jsem, že mám šanci zhubnout a to bez hladovění a bez věčného strašáka zvaného jo-jo efekt, který nastával po každé dietě, kterou jsem absolvovala.

Velkými pomocníky při mém hubnutí byly hlavně produkty z laboratoří NATURHOUSE, které jsou vyráběny z výtažků z bylin. Oblíbila jsem si zejména vlákninu, kterou i nadále užívám. Nejen, že je chutná, ale také zasytí a tlumí chuť na sladké. Další produkt, který jsem si velmi oblíbila, je Levanat, který pomáhá odbourávat přebytečné tuky. V současné chvíli mám o 16 kg méně a musím uznat, že se cítím ve svých 52 letech lépe než před 15 lety!

Protože v NATURHOUSE učí své klienty samostatnosti, naučila jsem se vařit podle receptů, které mi paní poradkyně při každé návštěvě doporučila. Jídla vycházejí ze zásad středomořské kuchyně, jsou tedy lehká, časově nenáročná a současně zasytí. Mojí nejoblíbenější dietou se stala ananasová.

Když jsem začínala hubnout v NATURHOUSE, byla jednou z mých největších motivací rodinná událost, když mi dcera mi oznámila, že se stanu babičkou. V tu chvíli jsem si přála něco se sebou udělat, aby se tak za mě vnučka musela stydět. Dnes jsem již šťastnou a hlavně štíhlou babičkou krásné Natálky, z níž máme všichni radost. Bez podpory vlivných „vív“ v bílém – výživové poradkyně Michaely Hanušové a asistentce Věry Hájkové - bych to asi nikdy nedokázala. Patří jim můj velký dík.

