

Hlavně se líbím sama sobě!

JAROSLAVA POLÍVKOVÁ

Zaměstnání: pečovatelka

Bydliště: Jílovce-Lipnice

Poradna: Borovany

Věk: 38 let

Výška: 168 cm

Původní hmotnost: 128 kg

Současná hmotnost: 99,5 kg

Míry před (pas, břicho boky):

130-140-125 cm

Míry po:

108-116-110 cm

Zhubla:

28,5 kg/

24 měsíců



Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Celý život jsem byla oplácaná. V Naturhouse proto řeším svou nadváhu. Vše ale začalo tím, když jsem potkala nového partnera. S novou láskou jde hubnutí dobře stejně jako pravidelnost ve stravování... Váha i proporce postavy se krásně měnily.. Ale! Opět jsem zavedla pracovní režim a přestala jsem jíst, spát, do toho stres, děti.. Takže opět mi váha šla nahoru..

Po delší nemoci jsem nabrala cca 20 kg. Dostala jsem se do takového stavu, kdy jsem se už na sebe nemohla ani podívat, abych se nerozbrečela a nebylo mi ze sebe samotné na zvracení. Ať jsem dělala cokoli, váha se buď zasekla anebo zvyšovala. Diety s „jojo efektem“ nebo dočasný úbytek váhy, keto diety.. nic nepomohlo. Bylo mi jen špatně. Tak jsem na internetu hledala možnosti, jak váhu kontrolovat a narazila jsem na NATURHOUSE. Našla jsem malou pobočku blízko mého bydliště, tak jsem napsala.

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

Bylo to v době Vánoc a z pobočky mi zavolala paní, že bychom se mohly sejít.. Sešly jsme se ještě na Silvestra, abych si konečně udržela předsevzetí.

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

Paní byla skvělá, povídaly jsme si úplně o všem, zdravotní stav, cíl, léky, váha, zaměstnání, styl života.. Zvážila mě a dala jídelníček s termínem návštěvy za týden.

Hned po týdnu 2 kg dole. Ze začátku bylo trochu těžké dodržovat sestavené jídelníčky. Musela jsem si zvyknout na větší příjem jídla i vody. Překvapilo mě, že jsem najednou mohla jíst více a kila šla dolů. Je ale pravdou, že ne úplně vždy dokáži režim dodržet. Chce to pevnou vůli a nepovolit.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Vzhledem k náročnému zaměstnání jsem začala docházet 1x za 14 dní. Trochu se to rozhodilo a bylo to samozřejmě hned znát na váze. Chce to prostě vůli a režim. Změnou zaměstnání přišla opět změna a to po všech stránkách. Kompletní reorganizace běžného dne, kde není čas na jídlo, byla hodně stresující. Výhodou byla vysoká aktivita. Ze začátku jsem jedla max 3x denně, což chvilku vedlo k úbytku váhy, ale pak se váha zasekla, nebo mírně zvýšila. Chtě - nechtě, opravdu jsem musela pauzu udělat a něco malého si k svačině dát a nebo si prohodit oběd se svačinou. Jinak to nejde.

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

Pravidelnost jídla, zařazení zeleniny, ovoce, ryb a více kuřecího masa. Odstranila jsem přílohy jako například knedlíky. Zařadila jsem bílý nízkotučný jogurt s vlákninou, hodně jsem začala pít a to samozřejmě neslazené nápoje. Také jsem nejedla pečivo.

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

Super je, že NATURHOUSE má produkty, které jsou chuťově hodně dobré a připravím si je během pár minut. Co se týče pití, mám ráda sladké, tudíž využívám převážně ovocné produkty. Miluji pudinky Naturhouse a nějaké polévky. Pravdou je, že jsem nevyzkoušela vše, ale každý si určitě své najde. A hlavně, pomáhají redukovat jak nadbytečný tuk, vodu a hlavně zaženou i chuť mlsat, - což je skvělé!

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když to vezmu zpětně. Někdy to byl i boj, ale ze začátku to šlo opravdu rychle. Pak samozřejmě změny v životě Vám to trochu nabourají, ale musíte se přizpůsobit a když Vám někdo řekne „jé, ty jsi zhubla, tobě to sluší“ je to moc fajn a ta motivace pokračovat dál je zase větší a máte radost, že to funguje. Super je, že nehladovíte a můžete jíst všechno.

Jak se cítíte nyní lehčí o 30 kg?

Mám téměř 30 kg dole a je mi fajn. Cítím se fajn a hlavně se líbím sama sobě. Chtělo by to ještě nějaké cvičení na zpevnění, ale připouštím, že to už trochu nezvládám kvůli fyzickému vyčerpání v práci. Ale ony i jen ty procházky přírodou udělají hodně!

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Poradenství využívám 2 rokem a jsem spokojená, zatím nemám v plánu nic měnit. Chci docílit svého odhodlání a mít kontrolu nad váhou. Plánovaná svatba v Itálii a velikost šatů 46 pro mne byly velkou motivací. Teď mám už rok po svatbě, ale odhodlání vydržet a váhu kontrolovat mi zůstalo. Do Naturhouse tak docházím s tímto cílem i nadále. A to, že jsem téměř po 20 letech dokázala zhubnout pod váhu 100 kg mi dělá velkou radost a naplňuje mne hrdostí.

