

RENATA
-13,8
kg

Mgr. Renata
Mášová

Bydliště: Dobříš

Poradna: Dobříš

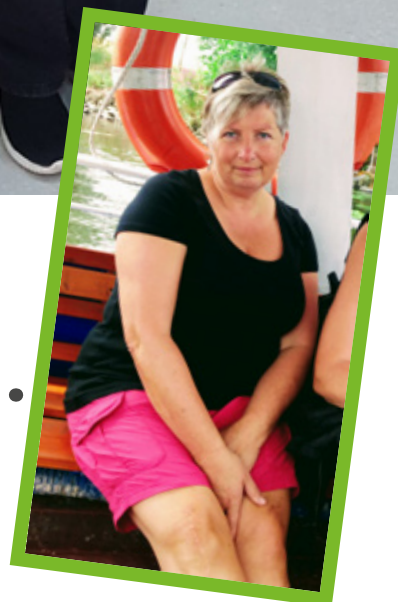
Zaměstnání: všeobecná sestra

Věk:	52 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	97,3 kg
Současná hmotnost:	83,5 kg

Délka hubnutí:	3 a půl měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 10 cm



Hubla jsem hlavně pro sebe!

Raduje se ze svého úspěchu zdravotní sestřička paní Mgr. Renata Mášová. Když před 3 a půl měsíci přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Dobříši, její zdravotní stav nebyl nejlepší a stejně tak stravovací návyky. Díky podpoře a motivaci ze strany výživové poradkyně se naučila jíst pravidelně a pestře. Nyní si může kupovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti L a vypadat v něm úžasně. A zdravotní problémy? Ty odešly společně s nadbytečnými kily.

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

Objednala mě má dcera, s větou, že „takhle se mnou na dovolenou nepojede“. Vlastně mě tím donutila se nad sebou zamyslet. Při výšce 165 cm jsem vážila přes 97 kilo a nosila jsem oblečení v konfekční velikosti XXL.

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

V poradně mě přivítala usměvavá výživová poradkyně Veronika Markovičová, která mě nejprve vyzpovídala v souvislosti s mými dosavadními stravovacími návyky, zdravotním stavem a například také typem zaměstnání. Pak mě převážila na speciální váze, která ukázala procentuální zastoupení tuku a zadržované vody v těle. Následně mi navrhla jídelníček na první týden a doporučila k němu podpůrné produkty.

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

Asi nejvíce jsem oceňovala jídelníček, který byl skutečně pestrý a neměla jsem díky němu hlad. Rovněž velmi motivující byl také přístup paní poradkyně Veroniky.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Podporu, vážení a čísla. Mám ráda vše vědecky a v číslech. Musím uznat, že týden od týdne jsem pozorovala, jak mé hodnoty, které naměřila paní poradkyně, klesají.

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

Sama vím, že pečivo a uzeniny mi dělají celoživotně problém. Podpora jídelníčku se suchary FIBROKI byla pro mě schůdná alternativa.

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

Produkty jsou taková podpůrná berlička. Nejsem úplně ten typ na braní tabletek. Ale různé sáčky a ampule rozpuštěné ve vodě snáším lépe.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Dokázala jsem to za svůj život už 3x, vždy se mi to pak zdá tak jednoduché. Člověk má více elánu a dokáže tedy i tím pádem více sportovat.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 13 kg?

Cítím se lépe. Zdravotní problémy jako vyšší krevní tlak se upravily a operované koleno bolí mnohem méně.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičení zatím neprobíhá, ale chystám se na břišní partii. Co jsem velmi ráda s úspěchem provozovala, bylo a je plavání a jízda na kole.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, mám stanovený cíl a tedy si myslím, že ho s podporou NATURHOUSE dokážu splnit, hlavně pro sebe!

	11.2.	15.2.	21.2.	27.2.	6.3.	12.3.	19.3.	1.4.	8.4.	17.4.	29.4.	6.5.	13.5.	20.5.	27.5.
Výška - 165 cm															
Váha	97,3	95,0	93,7	92,7	91,7	90,1	89,2	88,1	86,8	85,7	86,6	86,1	85,9	84,7	83,5
Tuk %	46,9 %	47,4 %	47,1 %	47,1 %	46,6 %	46 %	44,0 %	45,4 %	44,3 %	44,4 %	44,0 %	45,20 %	43,90 %	43,50 %	43,20 %
Tuk	45,63	45,03	44,13	43,66	42,73	41,45	39,25	40	38,45	38,05	38,10	38,92	37,71	36,84	36,07
Beztkuková hmota	51,67	49,97	49,57	49,04	48,97	48,65	49,95	48,1	48,35	47,65	48,50	47,18	48,19	47,86	47,43
Zadržovaná voda	17,44	16,62	15,87	15,07	14,73	13,98	15,04	12,89	12,78	11,79	12,88	11,43	12,38	11,72	10,97
Voda	37,82	36,58	36,28	35,90	35,84	35,61	36,56	35,21	35,39	34,88	35,50	34,54	35,28	35,03	34,72
Nadbytečný tuk	19,36	19,38	18,83	18,63	17,97	17,12	15,16	16,21	15,02	14,91	14,72	15,67	14,52	13,98	13,53
Optimální tuk	26,27	25,65	25,30	25,03	24,76	24,33	24,08	23,79	23,44	23,14	23,38	23,25	23,19	22,87	22,55
BMI	36	35	34	34	34	33	33	32	32	31	32	32	32	31	31

DOVOL