

**Romana
zhubla téměř
17 kg**

**Romana
Humlová**

Bydliště: Žebrák

Poradna: Beroun

Zaměstnání: učitelka

Věk: 44 let
Výška: 162 cm
Původní hmotnost: 77,8 kg
Současná hmotnost: 61,3 kg

Snížení o:

16,5 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní velikost oblečení: XL-XXL
Současná velikost oblečení: S-M

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho a boky: 12 cm



Romana Humlová v době,
kdy vážila 77,8 kg.

NATURHOUSE je pro mě jako záchranný kruh. Výživové poradkyně mě naučily mít se ráda a užívat si života

Učitelka na prvním stupni Romana Humlová s podporou výživové poradny v Berouně dokázala zhubnout tak, že si může kupovat módní oblečení v běžné konfekční velikosti S a M. Cítí se plná energie, života a vypadá naprosto fantasticky.

Romano, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně?

Do výživové poradny NATURHOUSE jsem přišla, protože jsem byla dlouho nespokojená sama se sebou. Přestože jsem se snažila cvičit, omezila jsem stravu, nejedla jsem po 17. hodině, nic na snížení váhy neplatilo. Našla jsem si kontakt na webových stránkách, o kterých mi řekla kolegyně v práci. Navíc jsem trpěla dosti depresemi a také mě čekala nová práce – prvňáčkové a potřebovala jsem se více hýbat.

Pamatujete si na svoji první konzultaci?

První konzultace – můj první pocit – pomůžeme Vám, jsme tu pro vás, zvládneme to. Milé, vstřícné povídání, vysvětlení důležitých informací, především pitný režim, pravidelné stravování, vhodnost potravin, doplňků stravy. Dále měření a vážení.

Pustila jste se do změny životního stylu s výživovou poradkyní. Co jste nejvíce oceňovala?

Nejvíce jsem ocenila zohlednění mého pracovního vytížení, nenucení mne do sportovních aktivit, pravidelnou konzultaci, báječné jednání a ohromnou podporu.

Jak to bylo s Vámi a Vašimi stravovacími návyky?

Pro úpravu hmotnosti jsem se vlast-



ně musela naučit pravidelně a více jíst a naučila jsem se správně pít. Doposud jsem jedla tak jednou denně a vypila jsem necelý ½ litru tekutiny. Dnes vím, jaké jsem dělala chyby. Teď jsem v pohodě, nejsem tolik unavená a mám se ráda. Pravidelné konzultace a doporučení nových pokrmů mě naučilo poznat nové potraviny, které jsem doposud ve své kuchyni nevyužívala. Naučila jsem se nově a kreativně vařit a hlavně jsem začala myslet sama na sebe a dělat něco pro sebe. Podpora při stagnaci váhy, prostě samá pozitiva a na konzultace jsem se vyloženě těšila.

Součástí metody NATURHOUSE je užívání podpůrných produktů. Které jste si oblíbila?

Vlákninu FIBROKI, celozrnné suchary FIBROKI, užívala jsem mnoho různých produktů na odbourávání tuků a odvodnění (ampule DRENANAT, kapsle CHITOSAN aj.) a na pročištění celého těla. Ráda se zastavím pro některé produkty i po ukončení pravidelných konzultací.

Začala jste více sportovat?

Hubnutí jsem se cvičením nekombinovala, jen jsem začala chodit na vycházky a chtěla bych s jarem začít jezdit zase na kole, které na mě čeká v garáži.

Jste na konci své cesty, jak se cítíte lehčí o 16,5 kg?

Než jsem přišla na 1. konzultaci, myslela jsem si, že je pro mě nemožné zhubnout. Ale po prvních týdnech jsem viděla, že to prostě jde a ještě navíc jím a jím a ta zdravá strava mi opravdu chutná. Začalo mě znovu bavit vaření a dostala jsem takovou sílu, že to má všechno smysl a že to prostě jde. První shozená kila mi zvedla tolik sebevědomí, že se to nedá ani popsat. Navíc mi dělalo dobře, že mi jsou volné věci. Mohla jsem jít do obchodu a sehnala jsem pěkné moderní oblečení a s chutí jsem šla nakupovat (což jsem dříve přímo nesnášela). Dnes si kupuji oblečení velikosti M, dokonce i S namísto předchozích XL a někdy i XXL, uffffff to je prostě paráda.

Je něco, co byste chtěla vzkázat?

NATURHOUSE mi hodně pomohl, je to pro mě tak trochu záchranný kruh a nejen v oblasti stravování, ale především mi výživové poradkyně Ing. Veronika Holečková a Mgr. Eva Straškrábová (vždy jsem říkala – MOJE HOLKY) pomohly psychicky. Naučily mě zase žít, mít se ráda, prostě mi daly sílu žít a užívat si života. Nesmírně si toho vážím a jsem ráda, že je mám nablízku.