

ROMANA
-20
kg

Romana Reifová

Bydliště: Sezimovo Ústí

Poradna: Tábor

Zaměstnání: technik

Věk: 48 let
Výška: 173 cm
Původní hmotnost: 84,5 kg
Současná hmotnost: 64,5 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: S-M

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení



Motivací mi byly šaty, lepší kondice a zdraví

Ještě před rokem nosila paní Romana Reifová oblečení ve velikosti XL a necítila se v něm dobře. Nesmířila se s tím a šla si za svým cílem. Podporu našla ve výživové poradně NATURHOUSE v Táboře. Každý týden viděla výsledky a získávala motivaci, jídelníček s recepty a produkty. Na výsledky svého snažení nemusela dlouho čekat, po roce je štíhlejší přes břicho o 17 cm. Teď si může kupovat mladistvé oblečení v „eSku“ a „eMku“ a vypadat v něm skvěle.

Paní Romano, co Vás přimělo začít řešit Vaši váhu?

Chtěla jsem se cítit zdravěji a dostat se do lepší kondice. Také jsem si chtěla kromě volného oblečení dopřát třeba hezké šaty, ve kterých jsem se se svou tehdejší váhou necítila vůbec dobře.

Proč jste si vybrala zrovna NATURHOUSE?

O systému hubnutí jsem se dozvěděla z internetu. Syn mě přesvědčil, abych se objednala a domluvila si první schůzku.

Na Vašem příběhu je zajímavé, že jste měla poměrně hodně pohybu, ale přesto to k hubnutí nestačilo...

Bohužel ano. Jezdím téměř celý rok do práce na kole, denně je to asi 10 km. Mám fyzicky náročnou práci a sportuji i s rodinou, ale bohužel to nestačilo. Začala jsem tedy pravidelně cvičit, ale teprve až po úpravě jídelníčku mi začala váha klesat.

Jaké pro Vás byly největší změny ve stravování?

Před návštěvou výživové poradny jsem například vůbec nesnídala. Celkově jsem měla problém s pravidelností v jídlu i pitným režimem.



Dříve jsem sladila kávu i čaj a také do vody jsem si přidávala ovocné sirupy. S výživovou poradkyní paní Ing. Radkou Baldovou jsme jídelníček nastavily tak, aby vyhovoval mému dennímu režimu. Vysvětlila mi, které potraviny jsou například vhodné před sportem, abych měla dostatek energie, což jsem mimo jiného také do té doby nevěděla.

Co Vaše rodina a okolí? Podporovali Vás na Vaší cestě k vysněné postavě?

Musím přiznat, že ze začátku mi moc nevěřili, že to dokážu. Občas se mnou ochutnali i něco z mého nového jídelníčku, ale pokud měli chuť na něco jiného, nebyl pro mě problém si uvařit jídlo zvlášť. Většina receptů, které jsem dostala od výživové poradkyně, nebyla nijak časově náročná.

Jaké jsou tedy Vaše nejoblíbenější recepty z poradny?

Polévka minestrone, gaspacho, pe-

čená hlíva s celerovou kaší a bramborový salát bez brambor z kuchařek Vaře chutně a zdravě I. a II. z NATURHOUSE.

V průběhu redukce jste také užívala produkty NATURHOUSE. Je některý, u kterého víte, že zůstane i nadále?

Nejvíce mi chutnají FIBROKI celozrnné suchary, které jsou moc dobré, a také sušenky FIBROKI s granátovým jablkem.

Jak se cítíte nyní, když jste se dostala na svou vysněnou váhu? Co na to okolí?

Již se nemusím omezovat ve výběru oblečení na volnější kousky, ale mohu si vybrat, co se mi skutečně líbí. Od manžela jsem dostala krásné šaty a jejich nošení si užívám. Největším plusem je, že se nebudu stydět v létě svléknout do plavek. Cítím se více sebevědomá a ohlasy okolí jsou tak pozitivní, až mě to překvapilo.