

ŠÁRKA
-18
kg

Šárka
Hrubá

Bydliště: Praha

Poradna: Praha OC Krakov

Zaměstnání: účetní

Věk: 39 let
Výška: 171 cm
Původní hmotnost: 78 kg
Současná hmotnost: 60 kg

Délka hubnutí: 18 týdnů
Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

6–7 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes boky: 17 cm



Co týden to kilo dole

Raduje se účetní a sportovkyně paní Šárka Hrubá. Bez hladu a odříkání je lehčí o 18 kg, štíhlejší přes boky o 17 cm a hlavně se už nezadýchává a nepotí při svém oblíbeném sportu.

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

NATURHOUSE mi doporučila moje známá. Dostala jsem se ve svém životě do fáze, kdy jsem přestala být spokojená s tím, jak vypadám. Jsem velký sportovec, a tak jsem si váhu vždy hlídala a neměla žádné problémy. Vzhledem k věku jsem ale s vrcholovým sportem musela pomalu končit, dala jsem si méně tréninků, sestoupila jsem do nižší soutěže. Jenže moje váha začala stoupat. Vždy se mi dařilo +/- 6 kilo dát zase v pohodě dolů. Ale najednou jsem se projedla na váhu, která už byla o více jak 15 kilo větší a to už bylo moc. A tak přišla ta klasická chvíle rozhodnutí, kdy jsem si řekla, jdu do toho, musím zhubnout. Myslela jsem si, že to zvládnou sama, ale znáte to. Jenže díky tomu klesla moje výdrž, při turnajích jsem se potila, viděla jsem, že ostatní jsou rychlejší, obratnější. Měla jsem krásné srovnání se svou sestrou, dvojčetem. Co jsem dříve krásně zvládala spolu s ní, najednou nešlo. Při běhání byla rychlejší, ztrácela se mi, co jsem dříve zvládala úplně stejně jako ona, nejednou nešlo. Aby ne, když jsem s sebou tahala valník tuku. Necítila jsem se vůbec dobře, byl mi těsný dres, nechťelo se mi už ani nikam chodit.

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

Na první konzultaci jsem byla velmi zvědavá. Slyšela jsem, že to funguje, a tak jsem se těšila na jídelníček a na rady. O produktech jsem toho moc nevěděla. Do teď vidím první schůzku s výživovou poradkyní a mé totální zděšení z výsledků měření. Byla jsem hodnotami, které mi naměřila, zaskočená. Hlavně to šílené číslo u hodnoty tělesného tuku. Byla jsem na sebe strašně naštvaná, že jsem to nechala dojít tak daleko.

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

Překvapilo mě, jak je vlastně jednoduchá, ale při tom tak velmi účinná. Byla jsem nadšená z toho, jak preparáty nádherně



cíleně fungovaly, přesně tam, kde měly.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem byla velmi zvědavá na výsledky vážení. Bavilo a motivovalo mě sledovat, jak každý týden vidím ty účinky. Díky pravidelným konzultacím jsem na to nebyla sama. Musím touto cestou ještě jednou poděkovat poradkyni Sabrině za to, jakou oporou mi byla. Každý týden jsem viděla pokroky a zároveň se dozvěděla zase něco nového, dostala nové recepty a rady.

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

Musela jsem hned na začátku svůj jídelníček úplně změnit. Byla jsem zvyklá na nezdravá jídla. Jedla jsem nepravidelně, takže jsem se musela naučit jíst pravidelně 5x za den menší porce. Do jídelníčku jsem zařadila mnohem více zeleniny, kterou jsem nahradila přílohy. Mám teď v jídelníčku více masa, mnohem více ryb. Byla to komplexní změna. Můj jídelníček je teď mnohem bohatší. A hlavně jsem se naučila dodržovat základní pravidla zdravé a vyvážené stravy.

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

Mám mezi produkty tři své oblíbené. Jedním z nich jsou ampule DRENANAT D&N. Po jejich užívání jsem doslova cítila, že se mi v břiše něco děje, že mi to břicho prostě mizí. Tento produkt má nesku-

tečnou účinnost, naprosto mě uchvátil. Druhým produktem je vláknina FIBROKI, která potlačila moji chuť na sladké. To na ní velmi oceňuji. Úplně mi nahradila potřebu sladkého. A za nejgeniálnější výrobek považuji pudinky SLIMBEL SYSTEM. Toho, kdo je vymyslel, musíte pochválit. Ty s jogurtovou příchutí jsou prostě a jednoduše úžasné!

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Musím přiznat, že ze začátku se mi to zdálo nemožné, ale ve finále to šlo snáze, než jsem čekala. Dřív jsem se přejídala k prasknutí a musela jsem si povolovat knoflík u kalhot. Dva týdny mi trvalo, než jsem si zvykla na to, že najedená znamená, být z mého pohledu, vlastně najedená jen napůl. Ale pak jsem najednou nebyla po jídle unavená, nemusela jsem si po obědě dávat šlofíka, mohla jsem hned pokračovat v práci. Dřív mi bylo po jídle těžko a teď ne.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Báječně. Při pravidelném běhání vyběhnu každý kopec jako nic a ještě se cítím plná energie a mám chuť běžet dál. Při sportu se tolik nenadřu, jsem prostě taková lehčí. Můj úbytek váhy si nejlépe uvědomím vždy v práci. Mám u pracovního stolu takovou úzkou uličku. Dříve jsem tam prolezla jen tak tak. A teď? Teď projdu úplně v pohodě a nezavázím při tom zadkem o topení. A to je pro mě měřítko toho, jak krásně jsem zhubla. Dřív jsem musela chodit bokem a teď si jdu napřímo. Mé poděkování patří výživové poradkyni Sabrině Dostálové.