



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Bez léků na tlak i cholesterol

**Věra
zhubla téměř**

11 kg

**Věra
Koucká**

Bydliště: Mírová pod Kozákovem – Vesec

Poradna: Turnov

Zaměstnání: kuchařka

Věk: 42 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 74,2 kg
Současná hmotnost: 63,7 kg

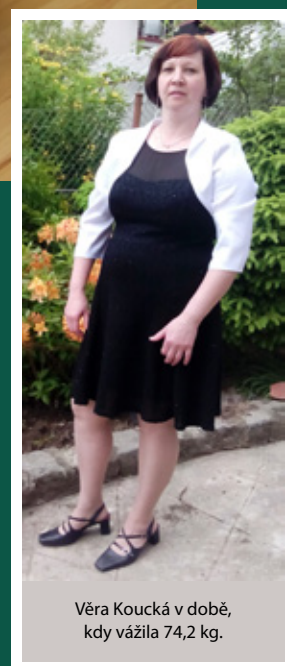
Snížení o:

10,5 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 14 cm**



Věra Koucká v době,
kdy vážila 74,2 kg.

Foto: Věra Koucká

Bez léků na tlak i cholesterol

Paní Věra Koucká se rozhodla změnit svůj životní styl v momentě, kdy skončila u své ošetřující lékařky s bolestí hlavy a hrstí plnou prášků. Začala hledat na internetu, až našla výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově. Po 5 měsících je lehčí o 10,5 kg, štíhlejší přes boky o 14 cm a může nosit mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38 až 40. Je pohyblivější a má více energie na to, aby stačila svým dvěma synům ve sportu. I přítel Věry oceňuje její vnitřní a vnější proměnu.

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

V květnu roku 2015 jsem musela navštívit svoji paní doktorku pro neuvěřitelnou bolest hlavy. Ta mně změřila krevní tlak a vyděsila se, měla jsem 200/100, tak mně nasadila léky a ještě odebrala krev. Ve výsledcích z krve se zjistila vysoká hladina cholesterolu a opět jsem dostala další léky. A tak jsem začala hledat pomoc na internetu. Tam jsem našla odkaz na zdravý jídelníček od NATURHOUSE. Vyplnila jsem svoje míry a požádala jsem o zdravý jídelníček. Do tří dnů se mně ozvala milá paní Lenka Tomčo z NATURHOUSE v Turnově. Tak jsme si dohodly první schůzku. Moc mě potěšilo, že tato poradna je tak blízko mého bydliště.

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

Ano, pamatuji, uvítala mě milá, usměvavá výživová poradkyně Lenka Tomčo. Začaly jsme si povídat, co mě přivádí do této poradny. Tak jsem se svěřila se svými zdravotními problémy a zjistily jsme tak trochu mé špatné stravovací návyky. Paní Lenka mě zvažila a změřila a dala mi jídelníček na míru s pár radami na začátek. Po první schůzce jsem měla moc dobrý pocit.

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

Velký a pravidelný příjem potravin. Hlavně zeleninu, ta mně moc pomáhala zahánět chuť a vzít si něco nevhodného. Od té doby, co jsem začala s dopolední a odpolední ovocnou svačinou, tak jsem vyřadila bílý cukr a sladkosti z jídelníčku.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velkou a milou podporu paní Lenky při mých otázkách, co mohu a nemohu jíst. Úbytek na váze a i na cm. Vždy se zeptala, jak se mám a jak se mně daří dodržovat jídelníček a hlavně čas mezi jídly.

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

U mě to byla hlavně snídaně. Vstávám brzy ráno a než jsem začala s úpravou hmotnosti, tak jsem snídani vynechávala, a to byla velká chyba.

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

Velmi jsem si oblíbila FIBROKI vlákninu s býlím jogurtem a ovocem k odpolední svačině. A sušenky FIBROKI s příchutí jablíčka ke sladké snídani s caro a mlékem.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji s vlákninou FIBROKI s jogurtem a ovocem jako odpolední svačinou.

A nebo bez ovoce jako druhou večeří.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, nepřipadalo. Měla jsem výbornou poradkyni, která mně dala plán a toho jsem se držela, a šlo to jak po drátkách.

Jak se cítíte nyní lehčí o 10.5 kg?

Úplně jiný člověk. Vnitřně lehčí víc než o 10.5 kg. Naopak mi to přidalo na sebevědomí. Jsem pohyblivější a mám i více energie na to, abych stačila svým dvěma synům ve sportu, a toho si moc cením. A i můj přítel oceňuje můj úbytek na váze a vnitřní proměnu. Ještě bych chtěla dodat, že už žádné léky na vysoký krevní tlak a cholesterol NEBERU.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ani ne, jen jsem začala chodit na pravidelné procházky s naší jorkšírkou Jessi.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji, i když to nebude pravidelné, tak si návštěvu u paní Lenky Tomčo neodpustím aspoň jednou měsíčně. Moc děkuju Lence Tomčo, je ze mě nový člověk.