

Věra
zhubla téměř
19 kg

Věra
Křesinová
České Budějovice

Výška: 164 cm
Věk: 42 let
Původní hmotnost: 78,8 kg
Současná hmotnost: 60,2 kg

Snížení o:
18,6 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:
2 konfekční velikosti oblečení



Věra Křesinová v době,
kdy vážila 78,8 kg.

Manžel a celá rodina ze začátku nevěřili, že dokážu zhubnout

Ríká paní Věra Křesinová, která v českobudějovické výživové poradně NATURHOUSE odložila 18,6 kg závaží, cítí se skvěle a v pase zhubla neuvěřitelných 23 cm.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Je to už 5 let, kdy jsem si na lyžích zlomila levou ruku natřikrát (palec, zápěstí a loket). Od té doby jsem nemohla cvičit, což byla dost škoda, protože jsem dříve chodila 2-3x týdně do posilovny. Když jsem na tom zdravotně byla lépe, přišla i trochu lenost a kila se začala pomalu nabalovat, až jsem skončila na váze blížící se 80 kg.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Zkoušela jsem různé diety, které z počátku zabíraly, ale ve finále jsem nabrala vše, co jsem před tím shodila a někdy i něco více.

Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Jednou mě odchytila v obchodním domě mladá slečna a nabídla mi změření ve výživové poradně NATURHOUSE a případnou konzultaci s dietoložkou. O NATURHOUSE jsem věděla jen to, že se zabývá přírodními preparáty. Bylo koncem srpna a má váha se zastavila na 79,7 kg. Ujala se mě paní Jana Jarošová, která mi vysvětlila vše potřebné a navrhla mi, že mi pomůže zbavit se přebytečných kilogramů, když budu dodržovat stanovený jídelníček. Řekla jsem si, že to zkusím, za to nic nedám. Docházela jsem každý týden na převážení a měření pasu, břicha a boků a výživová poradkyně mi přidávala produkty, aby mi šlo hubnutí lépe. Musím říci, že už po prvním týdnu byly vidět první výsled-



ky. Čekala jsem, kdy přijde první krize, ale hubnoucí fáze šla jak po másle. Jídelníček byl vyvážený, neměla jsem pocit hladu ani chutě na sladké. Ze začátku jsem přidala i trochu pohybu v podobě delší procházky, přestala jsem používat výtah, chodila jsem do 4. patra, kde bydlíme, pěšky.

Jak se Vám podařilo shodit?

Každý týden, kdy jsem hubla pod vedením poradkyně Jany, jsem měla okolo 1 kg dole. Poté jsem oprášila orbitec a začala jsem cvičit doma u televize. Čím více jsem hubla, tím více jsem se snažila to všechno dokázat a získat svou optimální váhu 61 kg. Manžel a celá rodina ze začátku nevěřili, že dokážu zhubnout. Musím říci, že to mé hubnutí vůbec nebylo tak těžké, nehladověla jsem a recepty, která mi dávala paní Janička, byly i moc dobré. Naučila mě používat potraviny, které jsem dříve nepoužívala, a nejsou tak kalorické. Jídlo, které jsem si vařila, bylo za chvíli hotové, což jsem také velice ocenila.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Samozřejmě, že byly situace, kdy jsem trochu zahřešila, to je asi normální, ale už jsem nesnědla čokoládu na posezení, ale jen malý kousek. Blížily se Vánoce a s nimi také moje první zkouška, jak obstojím těm všem lákadlům a pokušením. Opět mi pomohla poradkyně Janička, která mi ukázala, že se dá připravit i plno

dobrot, jako cukroví ze špaldové nebo žitné mouky nebo bramborový salát bez majonézy, kapr i na jiný způsob atd.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Začala jsem používat více zeleniny – syrové i vařené. Naučila jsem se vařit v parním hrnci. Vyřadila jsem z jídelníčku smažená jídla, naučila jsem se sladit stevií a používat potraviny, které jsem moc nekonzumovala.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Nejvíce mi chutnala a stále chutná vláknina FIBROKI, což je doplněk stravy z pšeničných otrub, který se vmíchává do bílého jogurtu. Velice dobré jsou také sušenky všech možných příchutí a suchary FIBROKI.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Po 5 měsících jsem se dostala na svou vysněnou váhu 61 kg a jsem velice spokojená. Z velikosti XL jsem se dostala na M, z původních 97 cm v pase mám 74 cm. Je to úžasné a hlavně jsem zjistila, že je možné zhubnout i ve věku, kdy metabolismus pracuje pomaleji. Už 4. měsíc si váhu držím a cítím se skvěle. Mé velké poděkování patří skvělé výživové poradkyni Janičce Jarošové, která mi vždy dokázala poradit, a celému kolektivu NATURHOUSE v Českých Budějovicích, kteří byli vždy velice ochotní a usměvaví.