

VĚRA
-15,4
kg

Věra
Platošová, DiS.

Bydliště: Město Albrechtice

Poradna: Krnov

Zaměstnání: studentka

Věk:	25 let
Výška:	179 cm
Původní hmotnost:	108 kg
Současná hmotnost:	92,6 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 14 cm



Pyšním se novými křivkami

Směje se studentka Věra Platošová, která se navíc cítí naprosto perfektně, plná vitality a energie. Přitom stačilo docházet každý týden na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově, dodržovat rady paní poradkyně a upravit si svůj životní styl. Výsledek se dostavil za 3 měsíce.

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

Byla to jedna známá, kterou vídám celý život. Víím, jak vypadala předtím, a šokovalo mě, jak vypadá teď. Opravdu velmi zhubla a mě zajímalo jak. Když mi celé své "tajemství" prozradila, rozhodla jsem se vyzkoušet metodu NATURHOUSE také.

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

První návštěvy jsem se nemohla dočkat, ale zároveň jsem měla i obavy. Byla jsem nadšená z příjemného prostředí a milého, pozitivně naladěného personálu. První návštěvu mě měla na starost paní Mgr. Dagmar Mertová, která mě vyzpovídala ohledně zdravotního stavu a zeptala se na mé dosavadní stravování. Poté mě zvážila a změřila. Dostala jsem informace k produktům a jídelníček na první týden. Další návštěvy jsem docházela k paní Vendulce Adamčíkové, která se mi snažila vyjít ve všem vstřícně.

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

Velmi jsem se obávala hladu, když mi bylo sděleno, co vše musím z jídelníčku vyřadit. Byla jsem zvyklá jíst hlavně večer, protože jsem celý den ve škole a dojíždím. Nejvíce jsem oceňovala pocit plnosti v žaludku. Někdy se stalo, že jsem měla problém tak velkou porci sníst. Velmi mě překvapilo, jak rychle si člověk dokáže zvyknout na jiný styl stravy, života. Stačí jen chtít. A já jsem chtěla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě zásadní. Každotýdenní úbytek váhy mě motivovaly jít dál a dělat vše



pro to, aby bylo číslo na váze zase za týden o něco menší. Stanovení váhového cíle bylo čím dál reálnějším číslem.

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

Naučila jsem se jíst 5x denně a mít přehled o tom, co jím. Vyřadila jsem ze svého jídelníčku pečivo, což byl největší zásah. Nyní už víím, že mi ani nechybí. Další změnou byl velký příjem ovoce. Naučila jsem se vařit si jídlo den dopředu, abych si ho mohla brát vždy a všude s sebou.

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

Věřím, že produkty NATURHOUSE jsou opravdu účinné. Voda, tuky a cm, které mi ubyly, jsou na mě opravdu vidět. Oblíbila jsem si sušenky FIBROKI, ampule FLUICIR, ale hlavně kuřecí polévku SLIMBEL, která je v mžiku hotová a velice mi chutná. Když jsem měla chuť na sladké, pomohlo mi kakao APINAT a čokoládový pudink SLIMBEL.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S pomocí paní Vendulky bylo vše jednodušší. Kdykoliv jsem se jí mohla ozvat,

na cokoli se doptat. Dodala mi kuráž, motivaci a vedla mě k vytouženému cíli. Když se nyní ohlédnu zpět, bylo to nejlepší rozhodnutí, které jsem v Novém roce mohla udělat.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 15 kg?

Cítím se výborně, jak po psychické stránce, že se mi zvedlo sebevědomí, tak i fyzicky, protože zvládnu daleko náročnější aktivity, které mi předtím dělaly problém. Co se týče přítele, nemůže si pořádkem zvyknout na nové křivky, kterými se nyní pyšním.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem chodila každý den na procházky. Protože mám pejska, dělal mi skvělého partáka a byla to motivace. Když byla venku velká zima, cvičila jsem doma na rotopedu, chodila do sauny nebo jezdila plavat na bazén s kamarádkou.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

NATURHOUSE mám v plánu navštěvovat i nadále, ovšem formou občasných návštěv, kde si budu chodit pro oblíbené produkty, ale také chci mít stále pod kontrolou svou váhu.