

**VLASTA**  
**-28**  
**kg**

## Vlasta Večeřová

**Bydliště: Chotoviny**

**Poradna: Tábor**

**Zaměstnání: dělnice**

Věk:	56 let
Výška:	180 cm
Původní hmotnost:	106 kg
Současná hmotnost:	78 kg

Délka hubnutí:	11 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	S-M

Zmenšení o:

**2-3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 21 cm**



## Už jsem byla ve fázi jedné velké depky

Ale pak na doporučení své sousedky zavítala paní Vlasta Večerová do výživové poradny NATURHOUSE v Táboře a její životní styl nabral nový směr. Po necelém roce dodržování jednoduchých pravidel ve stravování je lehčí o 28 kg a může si kupovat mladistvé oblečení v pastelových barvách a úzkých střizích.

### Vlasto, jak jste se dozvěděla o výživové poradně NATURHOUSE v Táboře?

Nejprve jsem zkoušela si se svou váhou poradit sama. Podařilo se mi zhubnout 7 kg, ale pak jsem onemocněla a vše zase nabrala zpět. A to byla poslední kapka. Začala jsem hledat pomoc na internetu, kde mě zaujala reklama, jak zhubnout. Pak jsem si ale vzpomněla na sousedku, která krásně zhubla pomocí metody NATURHOUSE. Našla jsem telefonní číslo a zavolala do poradny. Příjemný ženský hlas mě objednal na vstupní konzultaci.

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

Na novém jídelníčku jsem oceňovala zejména to, že jsem nikdy neměla hlad. Spíš jsem se cítila přejedená. Nebyla jsem zvyklá jíst tak často a paradoxně jsem při tom hubla. Také jsem objevila spoustu nových chutí a potravin.



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

Největší změnou a taky nejtěžší pro mě bylo věnovat se sama sobě. Dále pak pravidelně jíst. Musela jsem si nařizovat mobil, aby mě upozorňoval, že po

zhruba 3 hodinách nastal čas se znovu najíst.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Myslela jsem si, že když zhubnu alespoň 10 kg, bude to úspěch a budu spokojená. Protože jsem se však cítila stále lépe, pokračovala jsem v redukci. Nakonec jsem zhubla pro mě neuvěřitelných 28 kg.

### Jak se cítíte nyní, lehčí o 28 kg?

Bonusem k tomu, jak se cítím, je také menší oblečení, které jsem si mohla začít kupovat. Přeci jen je rozdíl nosit XL a S. Ale nebylo to samozřejmě jen mou zásluhou. Měla jsem dobrou průvodkyni na své cestě v podobě výživové poradkyně Ing. Radky Baldové. A také podporu mé rodiny, která na mě dohlížela a dohlíží stále. Pomocníky mi byly také produkty NATURHOUSE, kterými jsem doplňovala běžný jídelníček. Vřele tuto výživovou poradnu doporučuji. S podporou odborníků to jde lépe a výsledky a pocity jsou úžasné.

