

MONIKA
-41,6
kg

Monika Štěpánková

Bydliště: Stachy

Poradna: Strakonice

**Zaměstnání: zástupkyně vedoucí
na prodejně**

Věk: 38 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 140,4 kg
Současná hmotnost: 98,8 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: 56
Současná velikost oblečení: 46

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek v pase: 31 cm



Mám chuť do života a energii na rozdávání

Ještě před 5 měsíci se paní Monika Štěpánková styděla za svůj vzhled. Koupit si pěkné oblečení byl nadlidský úkol. Po návštěvě výživové poradny NATURHOUSE ve Strakonících se jí život obrátil o 180 stupňů. V současné chvíli je lehčí o 41,6 kg, ale jak sama říká, ještě není u svého cíle.

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

Do poradny jsem se chtěla přihlásit už dříve. Jeden z nejdůležitějších důvodů, proč jsem se to rozhodla udělat, byla moje rodina. Nechtěla jsem už žít, styděla jsem se za sebe, jak vypadám. Nemohla jsem normálně fungovat.

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

Na mojí první konzultaci jel se mnou můj manžel, který je mou oporou od samého začátku. V pobočce jsem byla přivítána usměvavou výživovou poradkyní Evou Kotounovou. Obě jsme zjistily, že jsme spolužačky ze základní školy. O to to pro mne bylo příjemnější, že se svěřuji do péče někomu, koho znám. Povídala si se mnou, zvážila, změřila mne a sestavila mi můj startovací jídelníček.

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

Nejvíce jsem oceňovala dodržování pravidelného stravování. Nebyla jsem zvyklá sníst, svačit a večere jsem jedla i pozdě večer.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na pravidelné týdenní konzultace v poradně NATURHOUSE jsem se moc těšila. Nejen na příjemná slova od poradkyně a její kolegyně, ale také na výsledek mého snažení, který byl každý týden lepší a lepší. A to mne motivovalo.

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

Změna mého jídelníčku byla razantní. Z pečeného bůčku, knedlíků, omáček



a pekáčů buchet byl najednou konec. Začala jsem se pravidelně stravovat. Zelenina, ovoce, ryby, libové maso a nízkotučné mléčné výrobky. Mojí největší neřestí byly sladké limonády nebo oslazené čaje. To jsem nyní nahradila minerální vodou.

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

Z produktů jsem si velice oblíbila sójové suchary a vlákninu FIBROKI. Dalšími produkty, které mi vyhovovaly, byly ampulky FLUCIR proti zadržování vody v těle.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Po předešlých neúspěšných dietách jsem byla celkem zklamaná. Řekla jsem si ale dost a s razantním rozhodnutím a podporou celé mé rodiny jsem udělala zásah do svého života, za který jsem nyní neskutečně šťastná. Celé tohle snažení je hlavně o tom mít pevnou vůli a když vidíte, že vaše snažení je úspěšné, jde vše potom samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 41,6 kg?

Je to nepopsatelný pocit. Dříve jsem byla unavená, chyběla mi ta správná chuť do života. NATURHOUSE ale otočil můj život o 180 stupňů. Je úžasné přijít do obchodu a koupit si to, co se mi líbí bez ohledu na to, že bych si řekla, že jsem silná a že

mi to nebude. Jak kila postupně ubývají, je výběr oblečení podstatně širší. Další součástí je to, že jsem o sebe začala více dbát, a to vše svědčí o tom, že se cítím báječně. Mám energii na rozdávání, jsem pozitivně naladěná a hlavně mám zase chuť do života.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí se cvičením jsem nekombinovala. K mému dosavadnímu výsledku stačila upravená strava. Spíše bych podotkla, že před cvičením jsem upřednostňovala procházky do přírody. Při posledních návštěvách mi však moje výživová poradkyně Eva doporučila vhodné cviky na zpevnění svalstva, na které bych se měla zaměřit.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě. Sice se můj cíl pomalu, ale jistě přibližuje ke konci, ale do NATURHOUSE bych ráda docházela i v budoucnu. Jsem se sebou spokojená a ráda bych, aby tomu bylo tak i nadále. Chci si udržet svou váhu a k tomu budu samozřejmě potřebovat některé produkty. Byla a ještě chvíli to bude těžká, ale úspěšná cesta životem, kterou nechci jen tak hodit za hlavu. Chci, aby má snaha byla vidět pořád. Děkuji oběma výživovým poradkyním Evě Kotounové a Evě Petráškové za ochotu, příjemné jednání a za podporu.