

SCHUDLA SOM POLOVICU SVOJEJ HMOTNOSTI!

Toto nie je žiadna upravená fotografia v nejakom grafickom programe, ale môj skutočný príbeh, o ktorý by som sa s Vami rada podelila. S mojou váhou, či vlastne nadváhou sa pasujem celý život už od detstva. Možno v tom má prsty trochu genetika, možno trochu spôsob stravovania a tradičné jedlá v rodine, ale asi najväčší podiel na tom mám ja sama. „Jem“ a trápim sa naozaj celý život. Na každom lečení, na ktorom som bola (prvýkrát to bolo v mojich piatich rokoch) som bola priradená na špeciálnu redukčnú diétu. To čo sa mi tam za šesť týždňov podarilo schudnúť však bolo vždy veľmi rýchlo aj späť. Trochu mi potom pomohol život na stredoškolskom internáte. Pravidelná strava a hlavne žiadna špajza ani chladnička. Samozrejme sebadisciplína a skvelá partia dievčat, ktoré vo mne prebudili radosť z pohybu a naučili ma jedlo nezhltnúť, ale požiť a vychutnať si ho.

Potom však prišla rodina, práca, starosti a vždy niečo a niekto, kto bol dôležitejší ako ja sama. Ďalšia kríza prišla pri štúdiu popri zamestnaní. Študovať s dvoma malými deťmi nebola sranda. Energiu som čerpala opäť z jedla a každá skúška, znamenala ďalšie kilá navyše. Pred štátnicami sa mi síce podarilo dať dolu krásnych 22 kíľ a aj si ich chvíľu udržať. Prišli však roky kolísania. Pár kíľ dolu, ale vždy sa vrátili a to aj s bonusom navyše. Vyskúšala som snáď všetky diéty. Bezuhlodanovú diétu, kombinovanú stravu, oddelenú stravu, ryžovú diétu, zeleninovú, tukožrútsku polievku a mnohé ďalšie. Vždy to stroskotalo na tom, že som dlho nevydržala. Každodenne variť zvlášť pre mňa a zvlášť pre moju rodinu som nikdy dlhšie ako mesiac nevydržala. V zamestnaní som získala post vedúceho pracovníka, čo v konečnom dôsledku znamenalo viac stresov a teda aj viac kíľ. Nespočetne veľa krát som s tým začala niečo robiť a ešte viackrát som zlyhala. Pri všetkých povinnostiach a stresoch som nemala silu venovať sa sama sebe, pracovať na sebe a vylepšiť tak svoj život a zdravie. A tak som sa len prestala vážiť a pomaličky som dokupovala čoraz väčšie oblečenie.

Prvé stretnutie s diétou NutriFood bol letáček.

Až prišlo predvianočné obdobie 2017 a stretnutie s mojou dobrou známou. Skoro som ju nespoznala. Krásna, štíhla, omladnutá. A práve od nej som dostala referencie na výživovú poradkyňu NUTRI FOOD PLAN - Renátku. Prišla som domov a odpovedala manželovi na otázku z predchádzajúcich dní: „Už viem, čo chcem na Vianoce – redukčný program NUTRI FOOD PLAN!“ Objal ma a povedal: „Dobre.“ Možno vtedy videl v mojich očiach to rozhodnutie a odhodlanie.

Zavolala som výživovej poradkyňi a dohodla si stretnutie. Po vstupnom vyšetrení som začala so zmenou seba samej a bola som odhodlaná, že to dokážem a že nechcem žiť celý život v tom obrovskom tele. Že si chcem užívať prechádzky bez toho, aby som bola po pár krokoch zadýchaná. Že si chcem obliecť pekné šaty. Že chcem nakupovať v normálnych obchodoch. Že sa nechcem každé ráno zobudiť s mokrou spätenou hlavou. Že si chcem svoj život užívať naplno a bez obmedzení. Najťažšie boli prvé dva týždne. Doma vtedy varila dcérka Janka a ja som si do kuchyne chodila len pripraviť nutrične vyvážené jedlo Nutrifood, alebo očistiť a nakrájať zeleninu. Prišla prvá kontrola u výživovej poradkyne a skvelé povzbudenie - za dva týždne som schudla -7 kilogramov. To bola super odmena za to, že som skutočne ani jedenkrát neporušila nadstavené pravidlá. Už to potom bolo čoraz jednoduchšie. S každým ubudnutým kilom som mala viac energie a chuť pokračovať. Po mesiaci a schudnutí 14-tich kíľ ma už ľudia v okolí chválili a videli moje šťastie v očiach a energiu, ktorej som mala čoraz viac.

Moju premenu začalo vnímať už aj širšie okolie.

Pri pohybovej aktivite išli kilá dolu ešte rýchlejšie a čakali ma samé milé povzbudenie nielen od blízkych ľudí. Niektorí mali dokonca problém s tým, aby ma spoznali. Veď som schudla takmer -80 kg! No a čo môže byť lepšie, ako spoločný šatník s 18-ročnou dcérou?

Ďakujem všetkým, ktorí mi pomohli zvládnuť tých 10 mesiacov. Ďakujem výživovej poradkyňi a rovnako celej mojej rodine za podporu a povzbudenie a samozrejme NUTRI FOOD PLAN.



Existuje zdravá a bezpečná diéta?

Univerzitná diabetologička - **MUDr. Katarína Černá, MHA, MPH, MBA** radí, prečo podstupovať diétu s nutrične vyváženými potravinami a pod dohľadom odborníka.

„Ak sa rozhodnete absolvovať nejakú diétu s nízkokalorickými potravinami, overte si s Vaším výživovým poradcom, či je naozaj nutrične vyvážená!“ Ako potvrdzuje pani doktorka – **len nutrične vyvážené diéta môže zabezpečiť bezpečné a zdravie prospesné chudnutie.**

„Je to veľmi dôležité. Iba tak sa môžu nízkokalorické potraviny užívať ako plnohodnotná náhrada celodennej stravy, pretože obsahujú 100 % odporúčanej dennej dávky všetkých potrebných vitamínov, minerálnych látok, aminokyselín a stopových prvkov,“ vysvetľuje lekárka Katarína Černá.

„Potraviny NutriFood sú **potraviny so zníženým obsahom tuku a bohaté na bielkoviny a vlákninu**, určené na osobitné výživové účely. Sú zároveň nutrične vyvážené, teda nejde o žiadne výživové či potravinové doplnky, ale môžu plnohodnotne nahrádzať jedlo počas celého dňa. Ide o jediné MRP/VLCD (veľmi nízkokalorickú) diétu na Slovensku, ktorá spĺňa legislatívu a prísne nariadenia EÚ pre potraviny na osobitné výživové účely, vhodné pri redukcii hmotnosti. Vaše zdravie je prvoradé a preto potraviny NutriFood nedostanete kúpiť nikde voľne na internete ani v sieti lekární či drogérií. **V tomto sa redukčné programy NUTRI FOOD PLAN odlišujú od všetkých iných diét na Slovensku. Navyše ide o zdravie prospesné a bezpečný spôsob chudnutia, keďže na celý priebeh redukcie hmotnosti dohliada odborník – výživový či nutričný poradca alebo lekár.**

Vďaka nízkokalorickým potravinám a vďaka dohľadu kvalifikovaného odborníka na výživu môže byť aj Vaša diéta účinná a efektívna.

MUDr. Katarína Černá, MHA, MPH, MBA



PRED
156 kg

PO
78 kg

Schudla
- 78 kg / 10 mesiacov