

# I JÁ VÍM, co je to nadváha

VYZPOVÍDALI JSME TŘI ODBORNÍKY, KTEŘÍ SI NA VLASTNÍ KŮŽI VYZKOUŠELI, JAKÉ TO JE MÍT KILA NAVÍC. PODAŘILO SE JIM ROZLOUČIT SE S NIMI A TEĎ RADÍ SVÝM KLIENTŮM, JAK NA TO.

## Jak si vybrat dobrého výživového poradce?

### LADA NOSKOVÁ

„Důležitým vodítkem jsou reference klientů, kteří s poradcem pracovali, nechali si od něj poradit. Nezanedbatelné je i vzdělání a zkušenosti v nutriční oblasti. Také byste se měli zajímat o to, co s vámi poradce plánuje ve chvíli, kdy zhubnete na svoji vysněnou váhu. Někdo vám sice pomůže zhubnout a třeba i hodně rychle, ale nepomůže vám váhu udržet. Hlavně je důležité být trpělivý a řídit se doporučeními poradce, který vám rady a jídelníček sje na míru.“

### MARTIN ŠKÁBA

„Na prvním místě je určitě doporučení. Pak bych se podíval na internet, jestli dotyčný publikuje nějaké články. Snažil bych se udělat si co nejkomplexnější obrázek, protože poradenství není jenom o jedné konzultaci. Aby vám výživový poradce opravdu pomohl, je na to potřeba čas, třeba i několik měsíců. Proto vám musí být příjemný i po lidské stránce. Rozhodně bych se ale snažil vyhnout se odborníkům, kteří si založili praxi na prodávání doplňků stravy.“

### CECÍLIE JÍLKOVÁ

„Vizitkou poradce pro výživu je podle mého názoru jeho vzhled, zdraví a také kondice. Dále by měl umět respektovat individuality. Určitě nenutit klientům svůj vlastní jídelníček, ale naopak důkladně zkoumat jejich osobní potřeby a priority. A v neposlední řadě by poradce měl být také zvidavý. Měl by se zajímat o váš život, práci, problémy a o celou vaši osobnost. Je potřeba být tak trochu psycholog a dokázat s lehkostí druhého motivovat.“

# -13 kg

„DÍKY ZKUŠENOSTI S HUBNUTÍM  
TEĎ SVÉ KLIENTY 100% CHÁPU.“

## Lada Nosková

(39 let)

[www.dietplan.cz](http://www.dietplan.cz)

S nutriční poradkyní Ladou Noskovou jsem se potkala už několikrát a pokaždé, když ji vidím, vypadá skvěle. Je štíhlá a dokonale upravená. Nebylo tomu ale tak vždy. Možná ale právě díky tomu se ke svým klientům ještě víc přiblížila. „Celý dospělý život jsem vážila kolem šedesáti kilo a byla se sebou víceméně spokojená. Zlom nastal, když jsem v roce 2005 otěhotněla. Těšila jsem se na svého prvního potomka a přitom přibrala 22 kilogramů. Všichni kolem mne uklidňovali, že se díky kojení vrátím na původní váhu a já tak hubnutí moc neřešila. Když se ale nic moc nedělo a měla jsem stále třináct kilogramů navíc, začalo mě to trápit. Bylo pro mě příšerné podívat se na sebe do zrcadla nebo si jít koupit oblečení. Přišlo mi, že vidím někoho jiného, a že na mne v mém oblíbeném obchodě

už nic nemají. Nevešla jsem se ani do velikosti 42 a nenáviděla jsem se. Manžel mi chtěl v březnu 2006 koupit nějaké hezké oblečení a já nebyla schopna najít něco, v čem bych se sama sobě líbila. Něco, co by slušelo té staré, štíhlé Ladě, která se mívala ráda. To byl ten moment, který mě nakopl a já se rozhodla, že to tak nenechám! Rozhodla jsem se, že se opět najdu. Že najdu tu Ladu, která se ráda obléká, upravuje, setkává s přáteli a hlavně se chce líbit sobě a svému manželovi. Začala jsem si poctivě zapisovat každé sněžené sousto a počítat energetické hodnoty. Přidala jsem pohyb – na začátku to byly každodenní devítikilometrové svižné procházky s kočárkem. Aplikovala jsem na sebe vše, co jsem doposud radila svým klientům a přicházela ještě na spoustu dalších rad a úhlů pohledu. Byla to pro mě ohromná škola. Díky této zkušenosti jsem svým klientům blíže. Vždyť jsem byla v jejich kůži!“

